

# 大会名称 ～フラの街 いわきを翔ける 風になれ!～ 第15回 いわきサンシャインマラソン

先着順

## 主催・共催・主管・後援・協力

主催 ■いわきサンシャインマラソン実行委員会 ■(一財)福島陸上競技協会  
共催 ■いわき市 ■いわき市教育委員会 ■いわき市体育協会  
■読売新聞社 ■福島民友新聞社  
主管 ■いわき陸上競技協会  
後援 ■福島県 ■福島県教育委員会 ■(公財)福島県スポーツ協会  
■いわき商工会議所 ■いわき地区商工会連絡協議会  
■(一社)いわき観光まちづくりビューロー ■(公社)いわき青年会議所  
■いわきハワイ交流協会 ■いわき観光共同キャンペーン実行委員会  
協力 ■福島県警察本部 ■いわき中央警察署 ■いわき東警察署  
■いわき南警察署 ■(一社)いわき市医師会 ■いわき市消防団  
■いわき市スポーツ推進委員会 ■医療創生大学 ■東日本国際大学  
■いわき短期大学 ■福島工業高等専門学校 ■いわき地区高等学校体育連盟  
■NPO法人いわき市民マラソンを支援する会

## 期日

令和6年2月25日(日) 雨天決行 荒天中止

## 種目

■マラソン (42.195km 日本陸連公認・一部コース変更申請中)  
■10km ■5km ■2km ■2km親子

## 競技規則

2023年度日本陸上競技連盟競技規則並びに本大会の規定による。

## ナンバーカード・ランナースタンプ

- 参加選手には、ナンバーカード、計測用ランナースタンプ等を事前に郵送します。
- ナンバーカード、計測用ランナースタンプを当日忘れた場合は再発行の手数料がかかります。
- ナンバーカードの裏へ緊急連絡先を必ず記載ください。
- 申し込んだにも関わらず、**1週間前までに** ナンバーカードや計測用ランナースタンプが届かない場合は、実行委員会事務局(0246-22-7607)までご連絡ください。

## 制限時間

- マラソン⇒6時間 (号砲基準)
- 10km⇒1時間20分 (号砲基準)
- 制限時間を過ぎた選手には歩道に아가り競技を中止していただきます。
- 5km・2kmについては、制限時間を設けませんが、大会運営上の必要に応じ、競技を中止していただく場合があります。

## 関門

- 大会運営上、マラソンコースの途中に関門を次の通り5箇所設置し、閉鎖時刻までに各関門を通過できない選手については、競技を中止していただきます。
- 関門以外で著しく競技に遅れた選手についても、同様に競技を中止していただきます。
- 閉鎖時刻を過ぎた選手及び競技の中止を命ぜられた選手は、ナンバーカードの取り外し等係員の指示に従ってください。

場所	距離	閉鎖時刻
第1関門 御代坂交差点	8.0km	10:10
第2関門 永崎海岸コンビニ駐車場(往路)	12.8km	10:50
第3関門 永崎海岸コンビニ駐車場(復路)	20.6km	11:55
第4関門 アクアマリンふくしま臨時駐車場	26.3km	12:40
第5関門 日産いわき工場前	35.2km	14:00

※今大会では、コースの一部変更を予定しています。

## 個人情報の取り扱いについて

①個人情報は公式ホームページや、大会プログラムへの掲載のほかに、主催者によるアンケート取材、マスコミ各社の番組や新聞等、大会運営に関する業務に使用します。また、プログラム掲載に関する情報(氏名、年齢、都道府県)は記録集等で公表することがあります。②個人情報は大会参加者へのサービス向上を目的とし、参加案内、関連情報等の通知、記録の発表及び通知、大会協賛・共催・後援・協力・その他関連団体からのサービス提供などに使用することがあります。③主催者から申込内容に関する確認の連絡をさせていただくことがあります。

## 副賞

## カウアイマラソン2024への派遣

種目 マラソン 対象者 マラソン男女総合1位(計2名)

## 記録

- 公式記録は号砲からゴールまでの所要時間とします。完走者は、フィニッシュ数分後にWEB完走証にて速報記録が確認できます。
- ※紙の完走証の発行・配布はございません。競技終了後、発行ページより「WEB完走証」をご自身で発行ください。
- ※完走メダルの配布はございません。
- 記録計測用のランナースタンプを、出走の際に必ず靴に装着してください。装着されていない場合は、記録計測ができませんのでご注意ください。
- 日本陸上競技連盟登録者で本大会のフルマラソンにおいて以下の記録を満たした者は、フィニッシュ後に靴底の測定を行います。日本陸上競技連盟競技規則に違反した場合は失格といたします。
- 男子 2時間21分以内 □女子 2時間56分以内

## 駐車場

- スタート・ゴール会場には、駐車できません。
- 駐車場が必要な方は、申込時に必ず「駐車場要」を選択してください。選択されない場合は、駐車することができませんのでご注意ください。
- 駐車場から各会場までシャトルバスを運行します。
- 駐車場は、事務局にて割り当てさせていただきます。
- 駐車場に限りがありますので、市内の参加者は、できるだけ各駅から運行するシャトルバスの利用にご協力ください。

## シャトルバス

- フルマラソン参加者用  
いわき駅、湯本駅、アクアマリンパーク、各参加者駐車場⇒いわき陸上競技場
- 10km・5km・2km・2km親子マラソン参加者用  
いわき駅、泉駅、いわき陸上競技場、各参加者駐車場⇒アクアマリンパーク
- 参加者及び応援者以外の乗車はできません。

## メディカルランナー

- 医療救護体制のさらなる充実を図るため、大会に出場される医療関係者(医師・看護師・救命救急士)の皆様には「メディカルランナー(ボランティア)」としての登録をお願いしています。
- メディカルランナー専用Tシャツを着用していただけます。Tシャツは大会当日までにご登録の住所に郵送いたします。
- レース走行中、不測の事態に遭遇した場合、出来る限りの緊急対応をしていただき、近くの審判員等に事態発生をご連絡ください。対応後は、レースに復帰していただけます。
- エントリー後、資格証明書類を提出いただき、メディカルランナーとしてのエントリーが完了します。提出はメール(info@iwaki-marathon.jp)または郵送(〒970-8686福島県いわき市平字梅本21番地)にてお願いします。
- ※第14回大会で提出された方は原則不要とします。

### 体調管理等

- 参加者は事前に十分なトレーニングをし、健康診断を受けるなど、各自の責任において健康状態を確認のうえ参加してください。
- 特に心臓病、高血圧症及び糖尿病などの持病がある方はあらかじめ医師の診察を受けてマラソン参加の承諾を得たうえで参加してください。
- 開催当日想定される気象情報及び大会に向けたトレーニング等、必ず確認のうえご参加ください。(右頁「はじめの一步」参照)

## 種目・部門・申込方法・定員・参加料・スタート時間・表彰対象者

種目	部門	申込方法	定員	参加料	スタート時間	表彰者対象
マラソン (42.195km)	2023年度陸連登録の部 男子	インターネットのみ	5,000人	1次エントリー 9,000円	9時00分	総合男女各上位8位までの入賞者及び登録の部を除く各部門(年代別)上位5位までの入賞者
	2023年度陸連登録の部 女子					
	一般の部 男子					
一般の部 女子	800人		4,500円	9時12分		
一般の部 男子			9時17分			
一般の部 女子			9時12分			
10km	高校の部 男子	450人	2,000円	9時21分	上位5位までの入賞者(一般の部のみ年代別)	
	一般の部 女子		4,500円			
	高校の部 女子		2,000円			
	一般の部 男子		1,500円			
5km	中学の部 男子	350人	1,500円	9時20分	上位5位までの入賞者(一般の部のみ年代別)	
	中学の部 女子					9時21分
	小学の部 男子					9時00分
小学の部 5-6年 女子	9時01分					
小学の部 3-4年 男子		8時50分	上位5位までの入賞者			
小学の部 3-4年 女子						
2km親子	小学1・2年と親		400人(200組)	4,000円		

## 申込みに際しての注意事項・申込規約

- 申込みは先着順とし、定員に達した場合は大会ホームページ内でお知らせし、その時点で申込みを締め切ります。
- 大会当日、参加選手は健康保険証(写真)をご持参ください。
- 一般の部は、高校生を除く18歳以上。
- 年齢基準日は、大会当日とします。
- 出走は参加申込者本人に限るものとします(代理出走の禁止)。また、年齢や性別の虚偽申告があった場合は、出走を取り消しますのでご注意ください。
- 車イスの方の参加はできません。
- 視覚障がいのある方などの伴走が必要な方は、伴走者の参加申込は不要ですが、前後から「伴走者」であることが分かるようにしてください。
- マラソンのスタート順は、申込時の申告タイム順としますので必ずご記入ください。※申告がなかった場合は、最終ブロックとさせていただきます。
- 住所には、マンションアパートの部屋番号まで、記入してください。また、申込み後に住所等の変更があった場合は事務局までご連絡ください。住所の記入もれ、変更の連絡がない場合、ナンバーカード等の重要な書類が届きませんので、ご注意ください。
- 緊急連絡先は、必ず当日に連絡がとれる大会出場者以外の方の連絡先をご記載ください。
- 参加者の宿泊予定を把握するため、その有無について記載をお願いします。但し、これにより宿泊施設の確約をするものではありません。
- 大会中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・ラジオ・新聞・インターネット・イベントなどへの掲載権は主催者に属します。
- 主催者が認める者により写真等の販売を行うことがあります。
- マラソン参加者の手荷物は、スタート会場からゴール会場まで主催者で搬送します。
- 傷害保険は主催者が加入し、負担します。

## 申込方法 インターネット申込みのみとなります。

■1次エントリー 令和5年 9月15日(金)正午~令和5年10月15日(日)  
■2次エントリー 令和5年10月16日(月)正午~令和5年10月31日(火)  
★エントリーは先着順です。1次エントリーで定員に達した場合、2次エントリーは実施しません。

申込方法	エントリー手数料	支払方法
インターネットのみ ランネット(RUNNET) https://runnet.jp/ ※事前の会員登録(無料)が必要です。 ※大会公式サイトからもランネットに簡単にアクセスできます。	支払総額4,000円以下220円(税込) 支払総額4,001円以上5.5%(税込)	A コンビニ 各コンビニ指定の支払方法をご案内します。お申込みから一週間以内にご入金いただけない場合はエントリーは無効となります。 B クレジットカード ご指定のクレジット会社から、所定の期日に合計金額が引き落としくなります。 C PayPal ※PayPalは銀行口座の引き落としの利用も可能です。 D AmazonPay

- 自己都合による申込み後のキャンセルはできません。
- 重複入金の返金はいたしません。
- 地震、津波等の風水害、降雪、事件、事故、Jアラート等による開催縮小・中止の場合は、参加料の返金はいたしません。

# 必ずお読みください 初めての一步

## あなたはレースに出場できる?

例えば10kmの大会なら、5kmの距離を週2~3回走れるようになれば、出場を考えても良いでしょう。あとは大会にむけ、無理なく10kmを走れるまで、段階的に距離を延ばしていきましょう。1回に延ばす距離は1~2kmぐらいで、その距離を2回続けて問題なく走れば、また1~2km延ばします。そして10kmの大会を完走できれば、次はハーフマラソン、ハーフマラソンを完走したら、フルマラソンというようにステップアップしていきましょう。

## たとえばこんなトレーニングからはじめてみよう!

- ▶まずは3日連続で休まないこと。毎日走る必要はありませんが、規則的な練習を続けていくことが大切です。
- ▶最初は、一定の時間(たとえば30分間)走る「時間走」や、一定の距離(たとえば5km)を走る「距離走」などの「持続走」を中心に、スピードの事は考えず、走る距離や回数を少しずつ増やし、より長く走れるようにします。
- ▶ただ練習するだけではなく、走る場所を工夫する、コースに変化をつけるのも長く楽しく続ける秘訣です。いつも舗装路だけでなく、公園の芝生や土の走路、時にはトレイルランニングなどもおすすめです。
- ▶練習計画をたてれば、より効率的な練習ができます。まずは1週間、1ヶ月など期間を決めてトライしてみてください。大切なことは、練習が辛く感じたり、故障したりしないよう、無理のないプランにすることです。

## 大会時のランニングスタイルについて

ポイントは「汗冷え」を避けるため、寒いからと言って厚着をしないということです。かわりに、手や首、耳などはしっかりと防寒対策をしましょう。

- ▶基本的に、トップスはロングスリーブまたは、半袖シャツとロングスリーブの組み合わせで、ボトムスは、七分丈パンツやロングパンツか、ショートパンツとタイツの組み合わせになります。
- ▶タイツは防寒としてはもちろん、着圧機能のあるコンプレッションタイプのランニングタイツは、着地時の筋肉のブレを抑えることで、無駄なエネルギー消費を少なくします。結果として筋肉疲労の軽減により、足がつかったり、故障などがケガの予防にもなるため、結果運動パフォーマンスの向上につながります。
- ▶特に寒い季節は、冷たい風を防ぐウィンドブレーカーが必須です。練習時だけでなく、レース前のウォーミングアップや、レース会場への移動などにも着られるので、上下セットで持っているとう便利です。
- ▶また、なるべく厚着をしないというのは、あくまでも身体の話。手や顔などはしっかりと防寒対策をしましょう。必須アイテムはグローブです。練習時は、どんなものでも構いませんが、レース時にはランニング用のグローブがおすすめです。あとは必要に応じ、イヤード(耳)ウォーマーやネック(首)ウォーマー、場合によってはレッグ(足首付近)ウォーマーなども組み合わせると効果が高いです。

**当日は風が強くなることも考えられますので万全な防寒対策を!** 一般的に、風速1.0m/sで体感温度が1℃下がると言われています。  
※例えば前回スタート時(気温4.5℃/風速4.0m/s)の体感温度は0.5℃という計算です。

前回大会気象データ	9時(陸上競技場)	天候	気温	湿度	風向・風速
第14回いわきサンシャインマラソン	■9時(陸上競技場)	天候	気温	湿度	風向・風速
開催日: 令和5年2月26日(日)	■正午(小名浜港)	天候	気温	湿度	風向・風速
	■14時(小名浜港)	天候	気温	湿度	風向・風速

## メディカルチェックを受けましょう!

- 受診される医療機関により異なりますが、一般的なメディカルチェックの例としてはこのようなものがあります。 ※メディカルチェックは自由診療です
- 病歴(既往歴や家族歴)、現在の自覚症状の有無などを問診
- 視診、聴診、触診などの診察
- 循環器系以外の疾患チェックのため血液検査と尿検査
- 心臓超音波検査で心臓の形態的異常チェック
- トレッドミルや自転車エルゴメーターなどを使用した運動負荷テスト

自覚症状のある方、中高年の方だけでなく、家族や親類に心臓血管系の病気、あるいは生活習慣病を持っている方も受けておくことをおすすめします。また異常がなくても、数年ぶりで走るような人は、筋力の低下や、自律神経反射も鈍っていますので、以前の感覚で無理をすると、気分が悪くなったり、筋肉痛や怪我、故障ということにも繋がりがかねません。チェックはあくまでも目安で、過信や無理をしないことが大切です。

**レース参加やトレーニングは自己責任です** 上記内容はあくまでも参考で、これらを守ったからといって万全というわけではありません。完走する見通しや体調に少しでも不安や違和感があれば、やめるという選択をすることも大切です。自分だけは大丈夫、初めてではないから大丈夫という過信は禁物です。

