

フラの街 いわきを翔ける 風になれ！  
第17回 いわきサンシャインマラソン

開催日 令和8年2月22日(日) 雨天決行 荒天中止  
競技規則 2025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。

| 種目・部門・定員・参加料・スタート時間・制限時間 |                 |            |        |       |            |
|--------------------------|-----------------|------------|--------|-------|------------|
| 種目                       | 部門              | 定員         | 参加料    | スタート  | 制限時間       |
| フルマラソン<br>42.195km       | 2025年度陸連登録の部 男子 | 5,000人     | 9,000円 | 9時00分 | 6時間        |
|                          | 2025年度陸連登録の部 女子 |            |        |       |            |
|                          | 一般の部 男子         |            |        |       |            |
| 10km                     | 一般の部 女子         | 900人       | 4,500円 | 9時00分 | 1時間<br>30分 |
|                          | 一般の部 男子         |            |        | 9時20分 |            |
|                          | 高校の部 男子         |            | 2,000円 | 9時15分 |            |
|                          | 一般の部 女子         |            | 4,500円 | 9時25分 |            |
| 5km                      | 高校の部 女子         | 500人       | 2,000円 | 9時25分 | なし         |
|                          | 中学の部 男子         |            | 1,500円 | 9時24分 |            |
|                          | 中学の部 女子         |            | 1,500円 | 9時25分 |            |
|                          | 小学の部 5・6年 男子    |            | 1,500円 | 9時05分 |            |
| 2km                      | 小学の部 5・6年 女子    | 400人       | 1,500円 | 9時06分 | なし         |
|                          | 小学の部 3・4年 男子    |            |        | 9時06分 |            |
|                          | 小学の部 3・4年 女子    |            |        | 9時06分 |            |
|                          | 小学の部 3・4年 男子    |            |        | 9時06分 |            |
| 2km親子                    | 小学3・4年と親        | 600人(300組) | 4,000円 | 8時30分 | なし         |
|                          | 小学1・2年と親        | 600人(300組) |        | 8時45分 |            |

※フルマラソンは、日本陸上競技連盟の公認コースとなります。  
※フルマラソンに参加される方の駐車場利用は有料(500円)となります。  
※物価高騰等による事業費増加に伴い、1エントリーにつき500円の寄付を募っています。  
皆様のご協力をお願いいたします。

#### 申込みに際しての注意事項・申込規約

- 年齢基準日は、大会当日とし、一般の部は、高校生を除く18歳以上とします。
- 代理出走は禁止とします。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。
- 車いすで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。
- 住所には、マンション・アパートの部屋番号までご記入ください。また、エントリー後の住所変更があった場合は事務局まで速やかにご連絡ください。
- 緊急連絡先は、当日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。
- 傷害保険は主催者が加入し、負担します。

#### 申込期間

★エントリーは先着順です。

令和7年9月12日(金)正午～10月15日(水)

#### 申込方法

★エントリー後の返金は原則いたしません。

##### 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HPからもランネットに簡単にアクセスできます。



ランネットHP



大会公式HP

■エントリー手数料(税込) □支払総額4,000円以下 240円 □支払総額4,001円以上 6.0%(税込)

| ■支払方法 | コンビニ | 各コンビニ指定の支払い方法をご案内します。お申込みから一週間以内にご入金がない場合は、エントリーは無効となります。  |
|-------|------|------------------------------------------------------------|
|       |      | クレジットカード<br>PayPal<br>AmazonPay                            |
| ■支払方法 | コンビニ | 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されます。※PayPalは銀行口座の引き落としも可能です。 |
|       |      |                                                            |

#### 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、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・応援・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主催者からの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。

大会に関するお問い合わせ  
第17回いわきサンシャインマラソン実行委員会事務局 (いわき市交流推進課内)  
〒970-8686 福島県いわき市平字梅本21  
TEL.0246-22-7607 平日/9:00～17:00 (土・日・祝日除く) info@iwaki-marathon.jp

大会ボランティアスタッフ&応援サポーター募集 募集期間 令和7年8月1日(金)～10月31日(金)

詳しくは実行委員会事務局まで!

#### 表彰

■フルマラソン 男女総合各上位8名

■各部門年代別 上位5名 ※陸連登録の部は除く

#### 副賞

カウアイマラソン2026への派遣

種目 フルマラソン

対象者 フルマラソン男女総合1位(計2名)

MINATOシティハーフマラソン2026への派遣

種目 ハーフマラソン

対象者 10km一般の部 男女いわき市民1位(計2名)

※その他特別賞を設定しています。

#### 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
- 出走時、記録計測用のランナーズチップを、必ず靴に装着してください。装着しない場合、記録計測ができません。
- 日本陸上競技連盟登録者で本大会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

- フルマラソン参加の方は、有料(500円)となります。
- スタート・ゴール会場には、駐車できません。
- 駐車場をご利用の場合、申込み時にご希望の駐車場を選択してください。  
※選択されない場合は、ご利用できません。  
※エントリー完了後の駐車場の申込みはできません。  
※ご希望の駐車場にならない可能性もございます。
- 駐車場から各会場までシャトルバスを運行します。  
※2km親子参加者用駐車場からのバスの運行はありません。
- 駐車する際は、事前に郵送する駐車券が必要となります。忘れずにお持ちいただき、スタッフから見える位置に置いて下さい。

#### シャトルバス 参加者及び応援者以外の乗車はできません。

- 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  
※2km親子参加者用駐車場からのバスの運行はありません。

#### メディカルランナー

- 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。
- 事前に郵送されるメディカルランナー専用Tシャツを着用のうえ、ご参加ください。
- レース中、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の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、資格証明書類をメールまたは郵送にて提出いただき、メディカルランナーとしてのエントリーが完了します。  
※第16回大会で提出された方は、原則不要とします。



## 第17回いわきサンシャインマラソン

2026.2.22(日)

フル:AM9:00 / ショート:AM8:30 START!!

# IWAKI SUNSHINE MARATHON

フラの街 いわきを翔ける 風になれ!

## 参加ランナー募集!

開催種目/定員  
・フルマラソン / 5,000人  
・ショート種目 / 3,000人

エントリー期間 ※エントリーは先着順です。定員となり次第締め切ります。

2025. 9.12(金)正午～10.15(水)

お問い合わせ 実行委員会事務局  
〒970-8686 いわき市平字梅本21 TEL.0246(22)7607

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、福島民友新聞社 主審 いわき陸上競技協会



GUEST RUNNER  
野口 みずき さん



GUEST RUNNER  
柏原 竜二 さん



GUEST RUNNER(研修中)  
TKD PROJECT さん



ALPSALPINE  
extends your senses

7-11

Honeys

より、そう、ちから。東北電力

MARUTO





## 第17回いわきサンシャインマラソン コースのご案内



### 関門 (マラソンコース内5箇所に設置)

コースに設置された5箇所の関門を閉鎖時刻までに通過できないランナー、また関門以外でも著しく競技に遅れたランナーは、競技を中止していただきます。

※全ての関門を通過した場合でも、制限時間内にゴールすることが困難と判断した場合、競技を中止していただく場合がございます。

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

※競技の中止を命じられたランナーは、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。

※制限時間(号砲基準)

- マラソン 6時間
- 10km 1時間30分

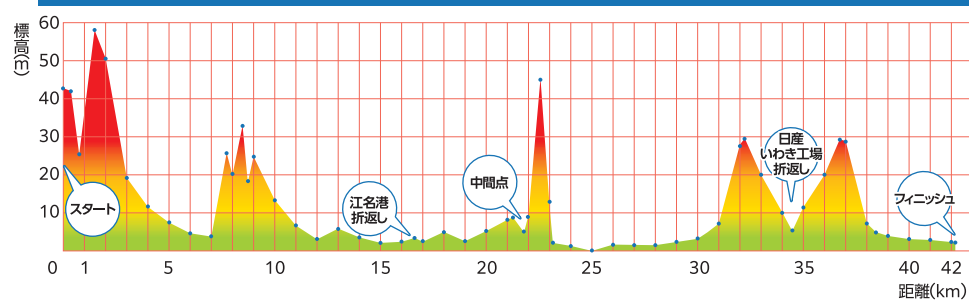
5km・2kmについては、制限時間を設けませんが、必要に応じ競技を中止していただく場合があります。

### ショートコース

- 2km親子
- 2km
- 5km
- 10km



### いわきサンシャインマラソンコース高低図



### 参加賞



### 大会オリジナルTシャツ

サンシャインマラソンTシャツサイズ表【単位:cm】

|      | 130 | 140 | SS | S  | M   | L   | LL  |
|------|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|
| 着丈   | 49  | 53  | 60 | 63 | 66  | 69  | 72  |
| バスト  | 76  | 80  | 88 | 94 | 100 | 106 | 112 |
| ウエスト | 72  | 76  | 82 | 88 | 94  | 100 | 106 |

申込時にサイズが未記入の場合は、男性はL、女性はMとさせていただきます。

- 前大会同様、Tシャツの形状はタイトな仕上りのスポーツ仕様です。
- 参加賞はナンバーカード等と併せて事前に郵送する予定です。申込み後のサイズ変更・交換はできません。予めご了承ください。

### WEB完走証

大会終了後、大会HP/大会公式SNS/RUNETからWEB完走証発行ページへアクセスできます。

※紙の完走証の発行・配布はございません。

※画像は見本(第16回大会のもの)です。



## 「いわきサンシャインマラソン」を楽しく無事に走り切るための はじめての一步

### 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、出場を考えると良いでしょう。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す。

### 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。舗装路だけでなく、公園の芝生や土の走路、時に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。

はじめて大会にエントリーされる方は  
しっかりとした準備を!  
またベテランの方も初心に帰って  
セルフチェックを!!



### 体調管理について

- 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、糖尿病などの持病がある方は、医師の診察を受けマラソン参加の承諾を得たうえで参加してください。
- 開催当日の気象情報等、必ず確認のうえご参加ください。

### 前大会の気象データ

| 時間   | 場所    | 天候 | 気温    | 湿度  | 風向・風速    |
|------|-------|----|-------|-----|----------|
| 午前9時 | 陸上競技場 | 晴れ | 5.5℃  | 47% | 南東1.2m/s |
| 正午   | 小名浜港  | 晴れ | 10.0℃ | 36% | 北西1.0m/s |
| 午後2時 | 小名浜港  | 晴れ | 8.0℃  | 28% | 北西3.0m/s |

## 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。



## 第17回いわきサンシャインマラソンの魅力はここだ!

### POINT 01 充実した給水所エイド!

いわき自慢の銘菓や特産品が、給水所に勢揃い!  
マラソンを楽しみながら、いわきの食の魅力も味わってください。



※画像はエイドで提供されるものの一部です。

### POINT 02 いわきFCがオフィシャルパートナー!

いわき市をホームタウンとするJ2リーグのプロサッカークラブと最強タッグを結成。  
一緒に大会を盛り上げます!

- オリジナルフィニッシャータオル
- ハーマー&ドリーのダンスショー
- ユニフォームプレゼント!?

※コラボ内容は変更となる可能性があります。  
決定次第、大会HP等で公表します。



### POINT 03 胸がおどるイベントが盛りだくさん!

ランナーはもちろん、家族や友人も楽しめるイベントを開催!  
走る以外にも楽しみが詰まった大会です。



### POINT 04 心にグッとくる沿道応援!

おもてなし溢れる沿道応援はサンシャインマラソンの代名詞!  
温かい声援が背中を押してくれます。

