

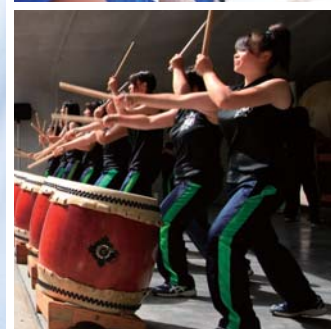
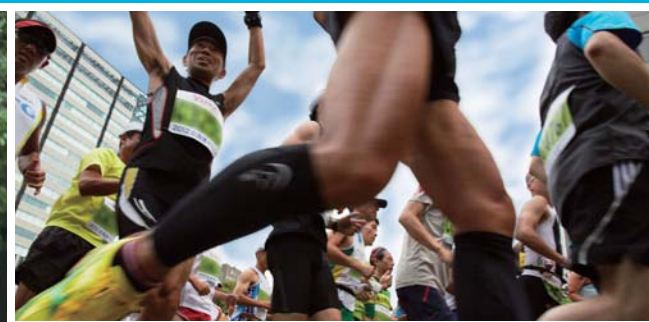
Hokkaido Marathon

2013

<http://www.hokkaido-marathon.com/>

Facebook - <http://www.facebook.com/hokkaidomarathon> Twitter - @2013HKDM

2013北海道マラソン 参加のご案内





2013

この道、この夏。

1987年に始まり、四半世紀の歴史を積み重ねてきた北海道マラソンは、みなさまのおかげで着実に成長を遂げてきました。第1回のエントリーがわずか439人だった本大会ですが、2012大会ではついに10,000人の大台を突破。今年はファンラン(11.5km)を新設し、新たな一歩を踏み出します。

過去26回の総エントリー数は102,082人。出走者89,342人、完走者66,128人。この数字の裏側には数々のドラマがあり、その1つ1つが夏の北海道に元気と感動をもたらしました。ランナーたちの汗と涙によって、北海道マラソンが築き上げられたといっても過言ではありません。

この道、この夏。新たなステージに挑戦する北海道マラソン。昨今のマラソンブームにより、全国各地では第1回目から数万人が参加する大会が開催されています。しかし我々はこれまで通りの「北海道マラソンらしさ」を忘れず、唯一無二の大会を目指し、みなさまの参加を心よりお待ちしております。

道

あなたが挑む道があります。

01



02



03



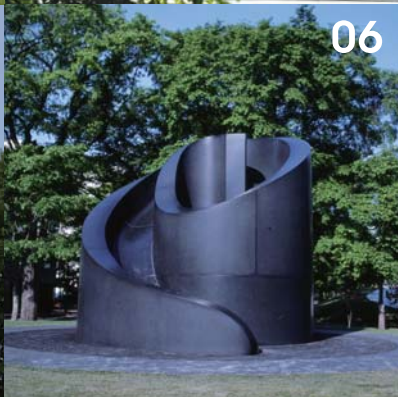
04

北海道の「道」。コースを意味する「道」。あなたが進んできた「道」。北海道マラソンは、大通公園発着の「フルマラソン」と、赤れんがを目指す「ファンラン」との2本の道であなたをお待ちします。それぞれの道の先には、大歓声が待ち受けています。

05



06



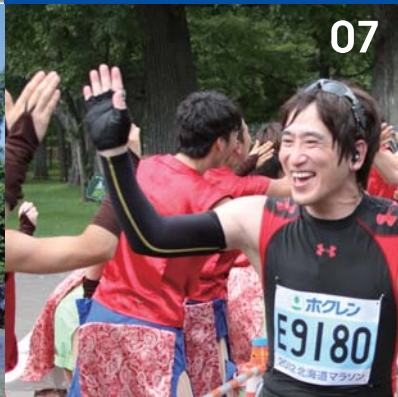
迎

あなたを迎える心があります。

08



07



北海道マラソンを支える約4,000人のボランティア、全国トップクラスの救護体制、沿道からの熱烈な声援があなたを「迎」えます。北海道マラソンは、ランナーだけでは成り立ちません。スタッフ、ボランティア、観客全ての人が大会をつくる仲間です。

遊

思い出を深める遊びがあります。

大会前後は思う存分、北海道で「遊」んでください。夏の北海道は、観光はもちろん食も充実している最高の時期です。リラックスは、走ることに非常に重要です。素晴らしい景色を見て、おいしいものを食べて、素晴らしい夏の思い出を作ってください。

09



10



01.北海道マラソンの発着地、大通公園。 02.歴史を物語る北海道庁赤れんが。 03.街の中心部に佇む札幌のシンボル、時計台。 04.終盤で駆け抜ける北海道大学のボラ並木。 05.羊ヶ丘公園のクラーク像。 06.大会のゴール地点・大通公園に遊具としてイサム・ノグチによって創られたブラック・スライド・マントラ。

07.コース沿道には、それぞれの想いで熱烈な応援が繰り広げられる。 08.大会を支える、ボランティアのみならず。

09.北海道の特産物、海水うにの網焼き。 10.開拓使の意気込みを感じる豪快なラムの鉄板焼き、ジンギスカン。

●受付時間

●8月23日(金)13:00～20:00 ●8月24日(土)10:00～20:00

※大会当日受付は行いませんのでご注意ください

❗上記以外は理由の如何に関わらず一切受け付けできませんので、時間に余裕をもってご来場ください。

●受付会場

大通公園西2丁目

■JR「札幌駅」下車徒歩約15分

■地下鉄南北線、東西線、東豊線「大通駅」下車徒歩約5分

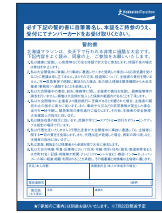
●当日ご持参いただくもの

別送しているナンバーカード引換証ハガキを忘れずにお持ちください。

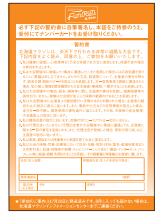
また、誓約書に必ずサインしてお持ちいただくようお願いします。

❗万一、引換証を忘れた場合は、本人確認のため身分証明書(保険証/免許証/パスポート等)をご提示いただきます。再発行には手数料(200円)がかかります。

❗今年は「ナンバーカード引換証ハガキ」と「参加のご案内(本紙)」は別送です。



フルマラソン



ファンラン

●受付の流れ

01

該当のナンバーカード引換窓口にて
ナンバーカード引換証ハガキを提示
❗受付は原則、ご本人がおこなってください

02

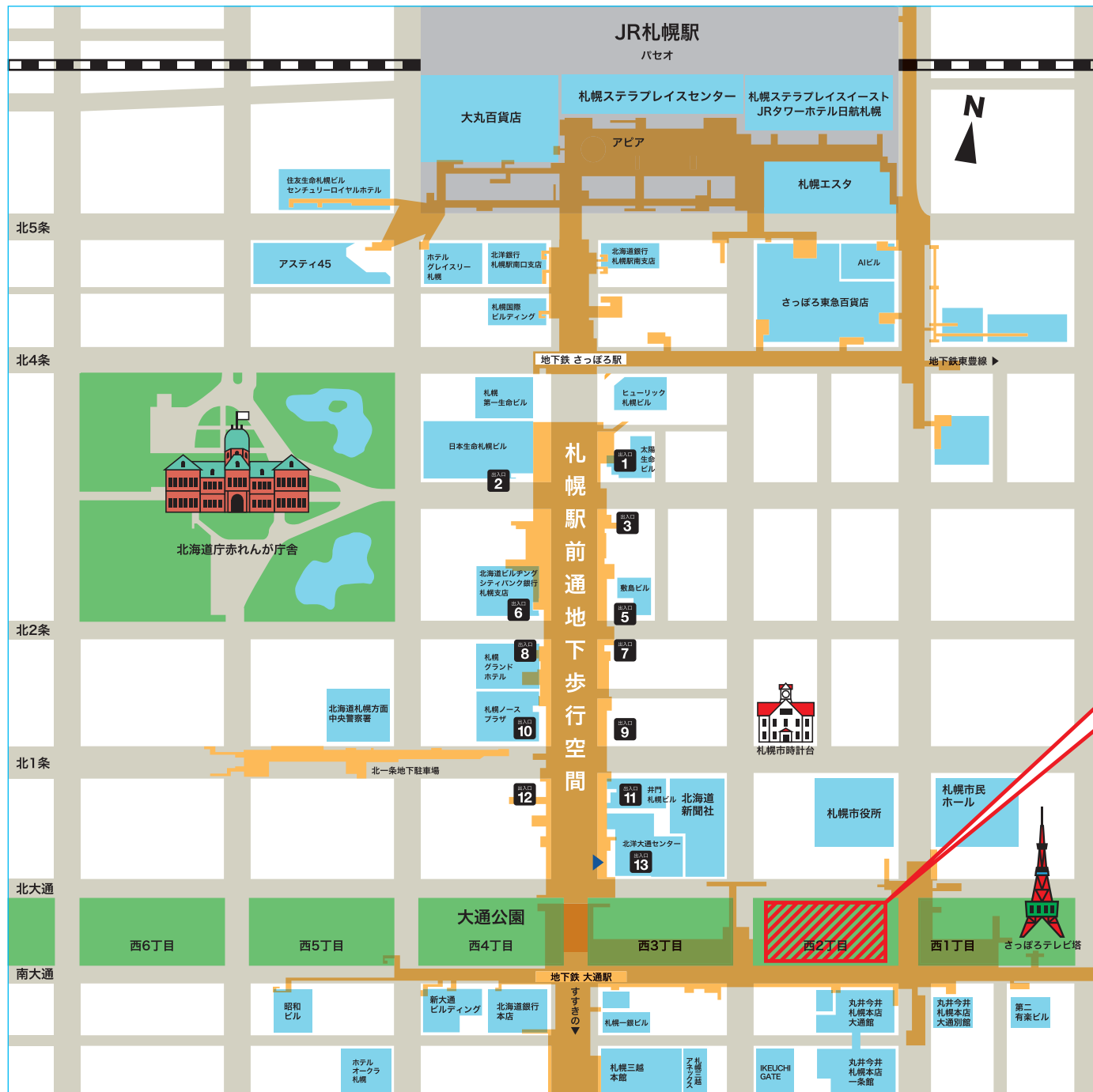
配布物を受け取り

03

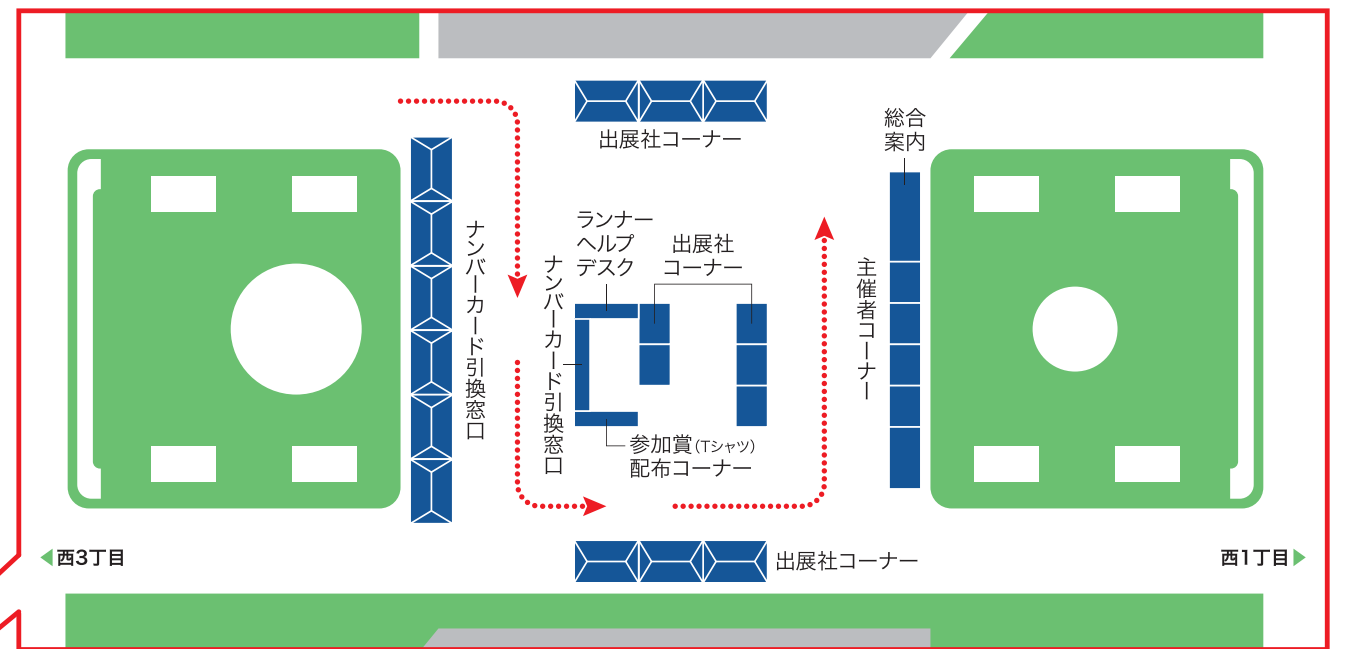
参加賞配付コーナーにて、
参加賞Tシャツを受け取り

04

出展社
コーナーへ



●受付会場図 大通公園西2丁目



●配布物 ※受付時に受け取るもの

■ナンバーカード(表)



❗ナンバーカードは1人2枚お渡しします。1枚は裏面に「緊急連絡先」を書ける仕様になっています。各自で必ず記入し、前面に着用ください。

■ナンバーカード(裏)



■RSタグ



❗日本陸連登録競技者は2枚、一般・ファンラン参加者は1枚お渡しします。

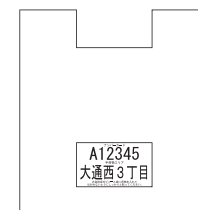
■参加賞Tシャツ



■大会プログラム

※配布物のデザインは、変更となる場合があります。

■大会観戦ガイド



■荷物預け袋

(サイズは60cm×75cm×15cm)

❗大会指定の透明なビニール袋に各自で荷物を入れ、ラベルシールを貼りつけ、ラベルシールに書いてある手荷物エリアにお預けください。

■ラベルシール



乗換される方で受付会場に来ることができない場合の
参加賞受け取りについて

大会終了後、北海道マラソンインフォメーションセンター
0120-859-640にお問い合わせください。

札幌市民の憩いの場“大通公園”がメイン会場。 さっぽろテレビ塔カウントダウンで一斉スタート。

西1丁目から12丁目まで東西約1.5キロにおよぶ大通公園は、美しい花壇や芝生、92種約4,700本の樹木のほか、初夏の訪れを告げるライラックまつり、YOSAKOIソーラン祭り、雪まつりやホワイトイルミネーションなど、四季折々の美しい植物やイベントなどにより、1年を通して多くの観光客、市民に親しまれています。北海道マラソンは大通公園の東端にある札幌市のランドマークさっぽろテレビ塔の電光掲示板を使ったカウントダウンで一斉スタートします。



スタートまでの流れ

●着替え

大通公園各丁目ごとに男女別の更衣室をご用意しています。混み合うことが予想されますので、宿泊先等で着替えをお済ませになることをおすすめいたします。

●手荷物預け【受付時間7:30~8:30】

スタートブロックごとに預ける場所が分かれています(MAP参照)。各手荷物預けのエリアへ行き、該当するナンバーのところに**各自荷物をお預けください**。受付時にお渡しするラベルシールを指定の袋に貼り、袋の口を各自閉めた状態でお預けください。お預かりした手荷物は、同じ所でお返しします。

●貴重品、こわれものはお預かりできません。また、傘など荷物からはみ出る物は危険ですので、お預かりできません。

●手荷物預けは、受付時にお渡しする指定の袋を必ず使用してください。

●手荷物は必ず1つにまとめてください。2つ以上の手荷物はお預かりできませんのでご注意ください。

❗手荷物を預ける際や受け取る際はナンバーカードの提示が必要です。

❗一旦お預けになった手荷物はフィニッシュするまで取り出すことができません。くれぐれもご注意ください。

❗袋の口は必ず各自で閉めてください。また、閉まらない場合はお預かりできません。

●ウォーミングアップ

会場の都合上、一般ランナーのウォーミングアップ場所はありません。

❗大通公園内及び、周辺でのウォーミングアップは大変危険ですので絶対におやめください。警察から厳しく指導を受けております。

●給水

会場内に給水所を設けていますので、スタート前に水分補給をしっかりと行ってください。

バナナもご用意していますので、必要に応じて栄養補給を行ってください。

●スタートブロックへの整列【整列時間7:30~8:40】

スタートブロックは招待競技者(男女)、登録競技者(男女)、一般競技者(男女)のそれぞれ申告タイム順にA~Eブロックまでに分かれています。ご自身のブロックはナンバーカードに印字していますので、ご確認のうえ、係員の指示に従って整列してください。

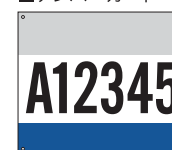
❗上記時間内に整列しない(遅れた)場合は、最後尾からのスタートとなります。また、9:00のスタート時の号砲に遅刻した場合は、出走できません。

❗各ブロックへ入る際の誘導路はそれぞれ異なりますので、誘導看板等でご確認のうえ、間違えないようご注意ください。

●スタート【9:00】

1分前からテレビ塔の電光掲示板でカウントダウンが始まります。完走、そして自己記録更新を目指して頑張ってください。

■ナンバーカード



- 参加者整列エリア
- 参加者整列
- + 救護テント
- 観戦ゾーン
- 一般立ち入り禁止ゾーン
- WC WC トイレ

※大通公園3~6丁目は、スタート時、参加者専用エリアとなり、一般の方は立ち入りできませんのでご注意ください。



“大通公園”西8丁目がフィニッシュ会場。
ブラック・スライド・マントラが勇姿をお迎えします。

大通公園西8丁目には、世界的な彫刻家・故イサム・ノグチが制作した黒御影石のブラック・スライド・マントラ(渦巻き状の滑り台)が、参加者のフィニッシュを待ち受けます。
また、完走メダルは、「すすきの盛り上げ隊」が元気いっぱい贈呈します！
歓喜の瞬間を存分に味わってください。



フィニッシュ後の流れ

01 大通公園西8丁目(参加者専用エリア)

●完走メダル

フルマラソン完走者には北海道出身の世界的な彫刻家安田侃氏制作のメダルが渡されます。

●給水

ゆきのみず(500mlペットボトル)をお渡しします。



●フィニッシャーズタオル

フルマラソン完走者には、60cm x 120cmサイズのタオルが渡されます。



02 大通公園西7丁目

●RSタグの返却

シューズに取り付けたRSタグ(計測器)をご返却ください。
❗ 紛失や未返却の場合は、実費を請求させていただきます。

●給食

給食(北海道米を使ったおにぎり)をご用意していますので、ご利用ください。

03 大通公園西6丁目

●手荷物の返却(大通西3~6丁目)

スタート時にお預かりした場所でご返却します。ナンバーカードと照合になりますので、忘れずにお持ちください。

●家族や友人との待ち合わせ

大通公園西6、7丁目は一般の方も立ち入り可能なエリアです。ご家族やご友人との待ち合わせにご利用ください。

04 大通公園西2丁目

●完走証の受け取り(~18:00まで)

完走証発行コーナーにて、5km毎スプリットタイムを印字した完走証をお渡しします。
※忘れずに2丁目まで取りにお越しください。

完走証を
即日発行します!

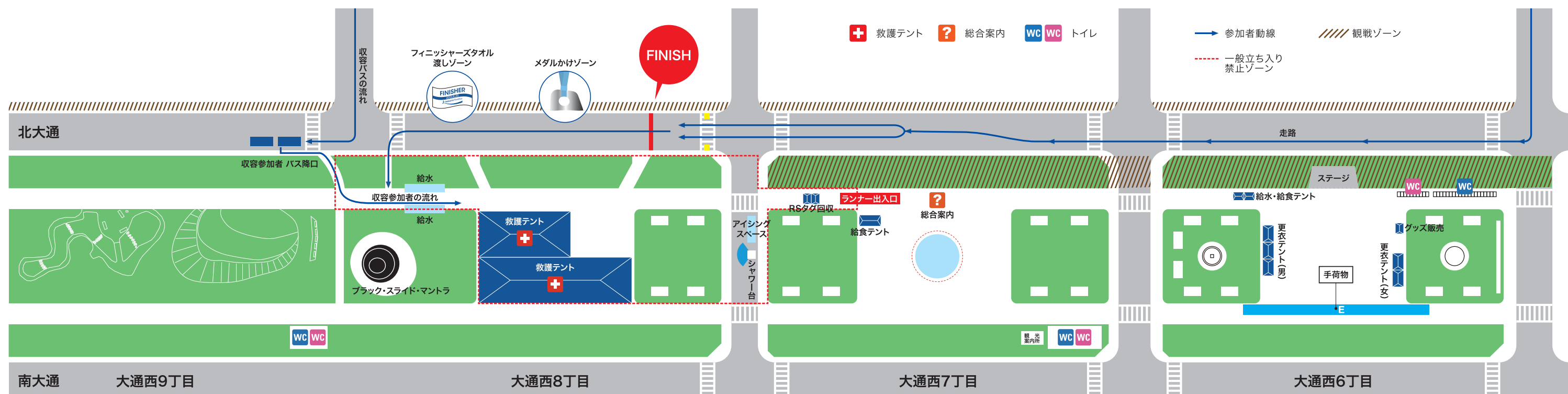
その他

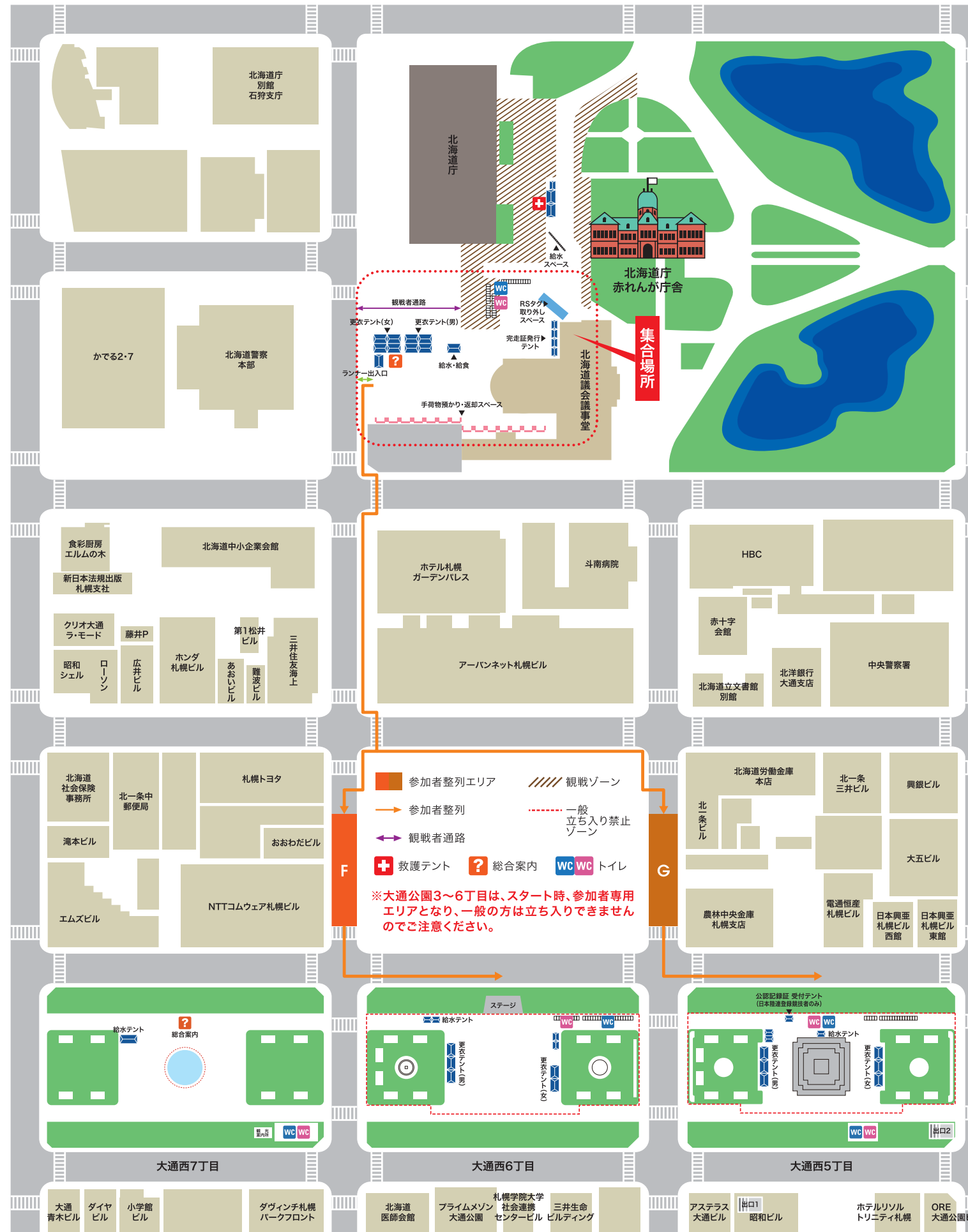
●着替え

男女別に更衣テントをご用意していますので、手荷物を受け取り後にご利用ください。

●公認記録証

公認記録証をご希望の方は5丁目受付にてお申し出ください(日本陸連登録競技者のみ)。*発行手数料として100円がかかります。





FunRun 11.5km

今年新設された「ファンラン11.5km」 札幌観光を満喫できる贅沢なコース

北海道マラソンに新種目が誕生。
札幌市のシンボル「大通公園」をスタート地点とし、ススキノや北海道庁構内など札幌市の町並みを体感できる。
ハードな「フルマラソン」に挑戦する前に、
まずは「ファンラン11.5km」で北海道マラソンの雰囲気を楽しんでください。

スタートまでの流れ

●着替え

北海道庁構内に男女別の更衣室をご用意しています。混み合うことが予想されますので、
宿泊先等で着替えをお済ませになることをおすすめいたします。

●手荷物預け【受付時間7:30~8:30】

ナンバーカード毎に手荷物をお預りする場所を決めています。該当するナンバーのところに**各自荷物をお預けください**。受付時にお渡しするラベルシールを指定の袋に貼り、袋の口を各自閉めた状態でお預けください。お預かりした手荷物は、同じ所でお返しします。

●貴重品、こわれものはお預かりできません。また、傘など荷物からはみ出る物は危険ですので、お預かりできません。

●指定の袋に入っていないものは一切お預かりできません。

❗ 手荷物を預ける際や受け取る際はナンバーカードの提示が必要です。

❗ 一旦お預けになった荷物はフィニッシュするまで取り出すことができません。くれぐれご注意ください。

❗ 袋の口は必ず各自で閉めてください。また、閉まらない場合はお預かりできません。

●ウォーミングアップ

会場の都合上、一般ランナーのウォーミングアップ場所はありません。

❗ **大通公園内及び、周辺でのウォーミングアップは大変危険ですので絶対におやめください。**

警察から厳しく指導を受けております。

●給水

会場内に給水所を設けていますので、スタート前に水分補給をしっかり行ってください。

●スタートブロックへの整列【整列時間7:30~8:40】

ファンラン参加者はFブロックとGブロックに分かれています。

ご自身のブロックはナンバーカードに印字していますので、ご確認のうえ、係員の指示に従って整列してください。

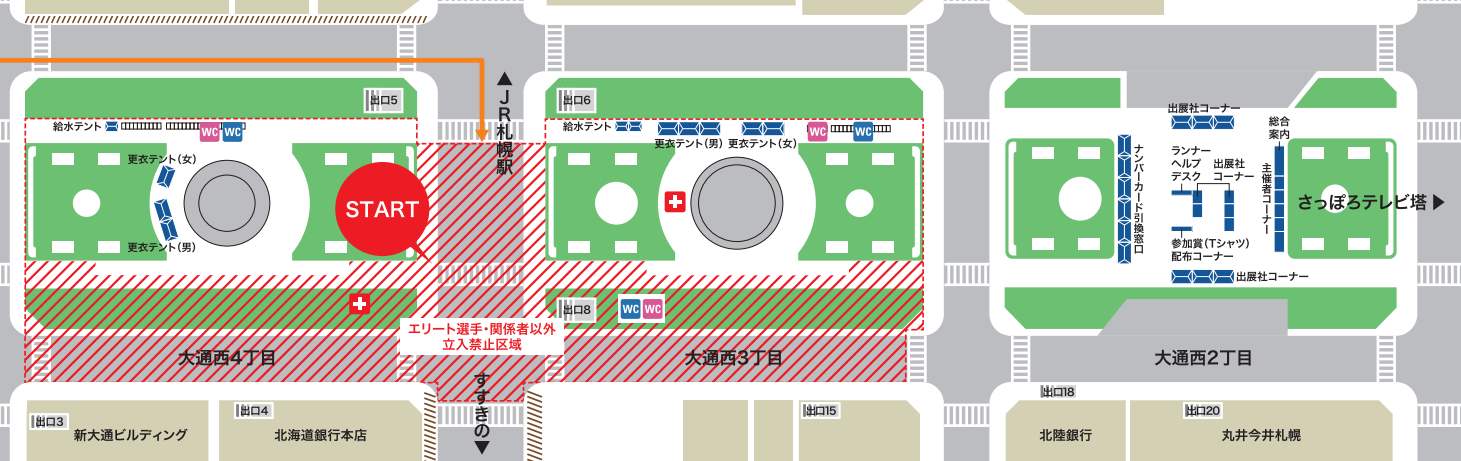
❗ 上記時間内に整列しない(遅れた)場合は、最後尾からのスタートとなります。また、9:00のスタート時の号砲に遅刻した場合は、出走できません。

❗ 各ブロックへ入る際の誘導路はそれぞれ異なりますので、誘導看板等でご確認のうえ、間違えないようご注意ください。

●スタート【9:00】

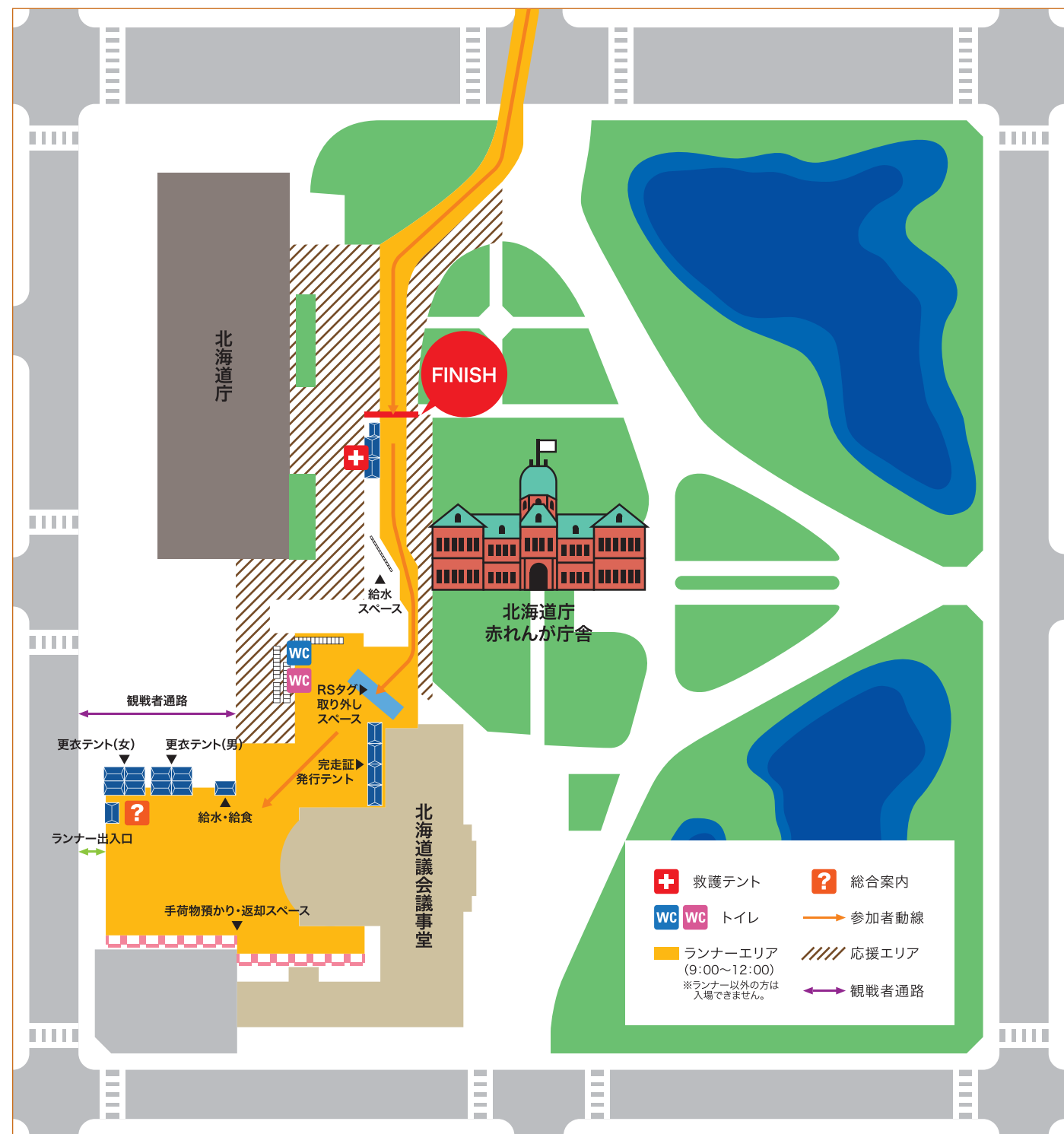
1分前からテレビ塔の電光掲示板でカウントダウンがはじまります。完走を目指して楽しんで走ってください。

■ナンバーカード



“赤れんが”と呼ばれ親しまれている
北海道庁旧本庁舎がファンランのメイン会場。
約3,000人のランナーがゴールを目指す。

1888年(明治21年)に建てられたネオ・バロック洋式の歴史的建築物で、国の重要文化財に指定されている。赤レンガ造りの外観も美しいが、重厚な装飾が施された内装も必見。館内には北海道立文書館(もんじょかん)があり、1870年代の札幌の町並みを再現したジオラマや資料などを展示。開拓当時から残されてきたポプラの大木が茂る前庭は、花壇が配されるなどオフィス街のオアシスとして市民に親しまれている。



フィニッシュ後の流れ

01

●給水

ゆきのみず(500mlペットボトル)をお渡しします。

●RSタグの返却

シューズに取り付けたRSタグ(計測器)をご返却ください。

❗ 紛失や未返却の場合は、実費を請求させていただきます。

●完走証の受け取り

完走証発行所にて、5km毎スプリットタイムを印字した完走証をお渡しします。



02

●手荷物の返却

スタート時にお預かりした場所でご返却します。ナンバーカードと照合になりますので、忘れずにお持ちください。

●家族や友人との待ち合わせ

MAP(左記)の は一般の方も立ち入り可能なエリアです。ご家族やご友人との待ち合わせにご利用ください。

その他

●着替え

男女別に更衣テントをご用意していますので、手荷物を受け取り後にご利用ください。

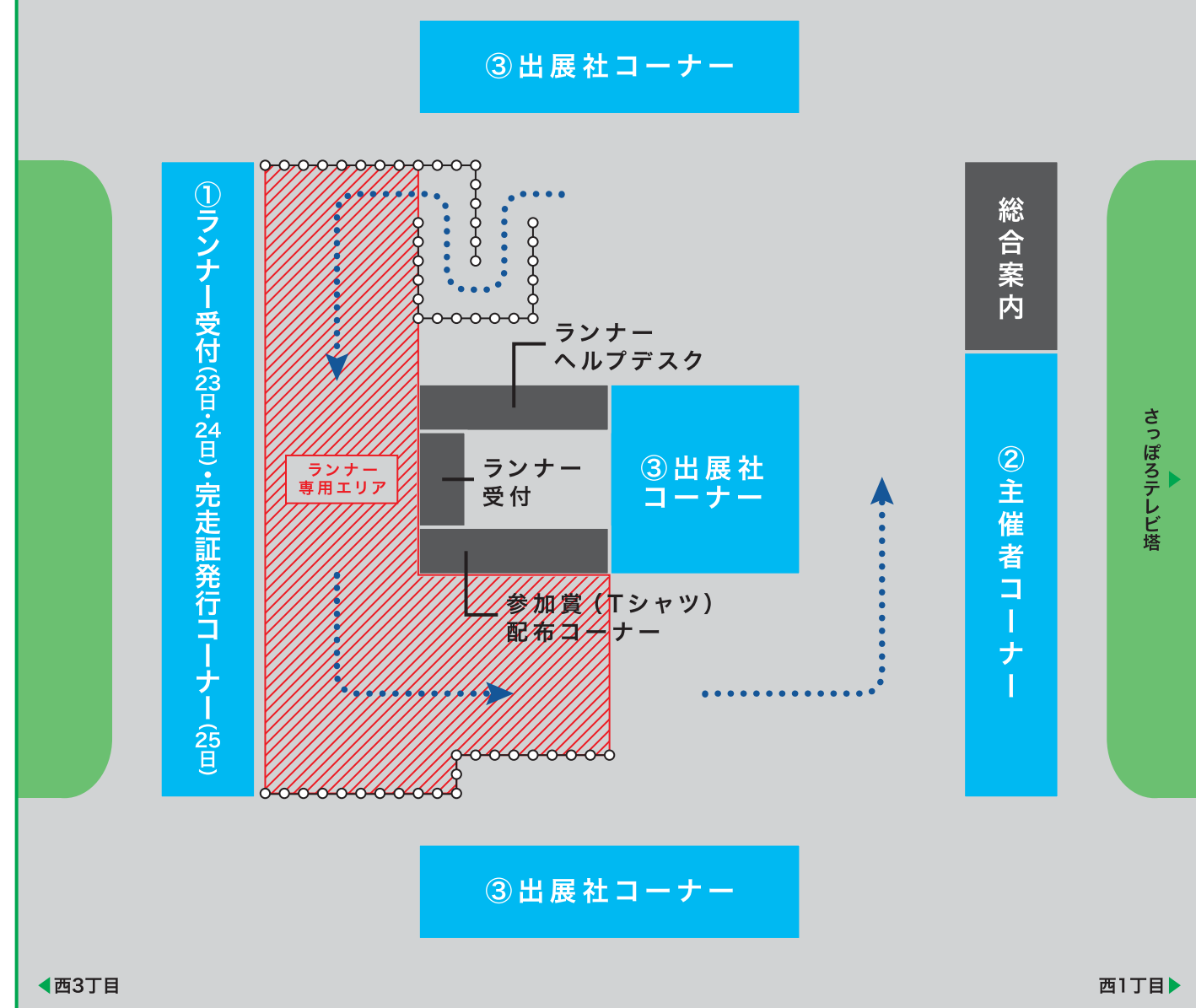
※完走メダル、フィニッシャーズタオルはフルマラソンのみです。ファンランにはありません。



北海道の魅力を発信する3日間。
北海道の観光情報の紹介や北海道製品の販売、
北海道マラソン応援企業ブースなど、
ご家族・ご友人で存分にお楽しみください。

大通公園西2丁目
8月23日(金) 13:00▶20:00
24日(土) 10:00▶20:00
25日(日) 10:00▶18:00

大通公園西2丁目会場



①ランナー受付・完走証発行コーナー

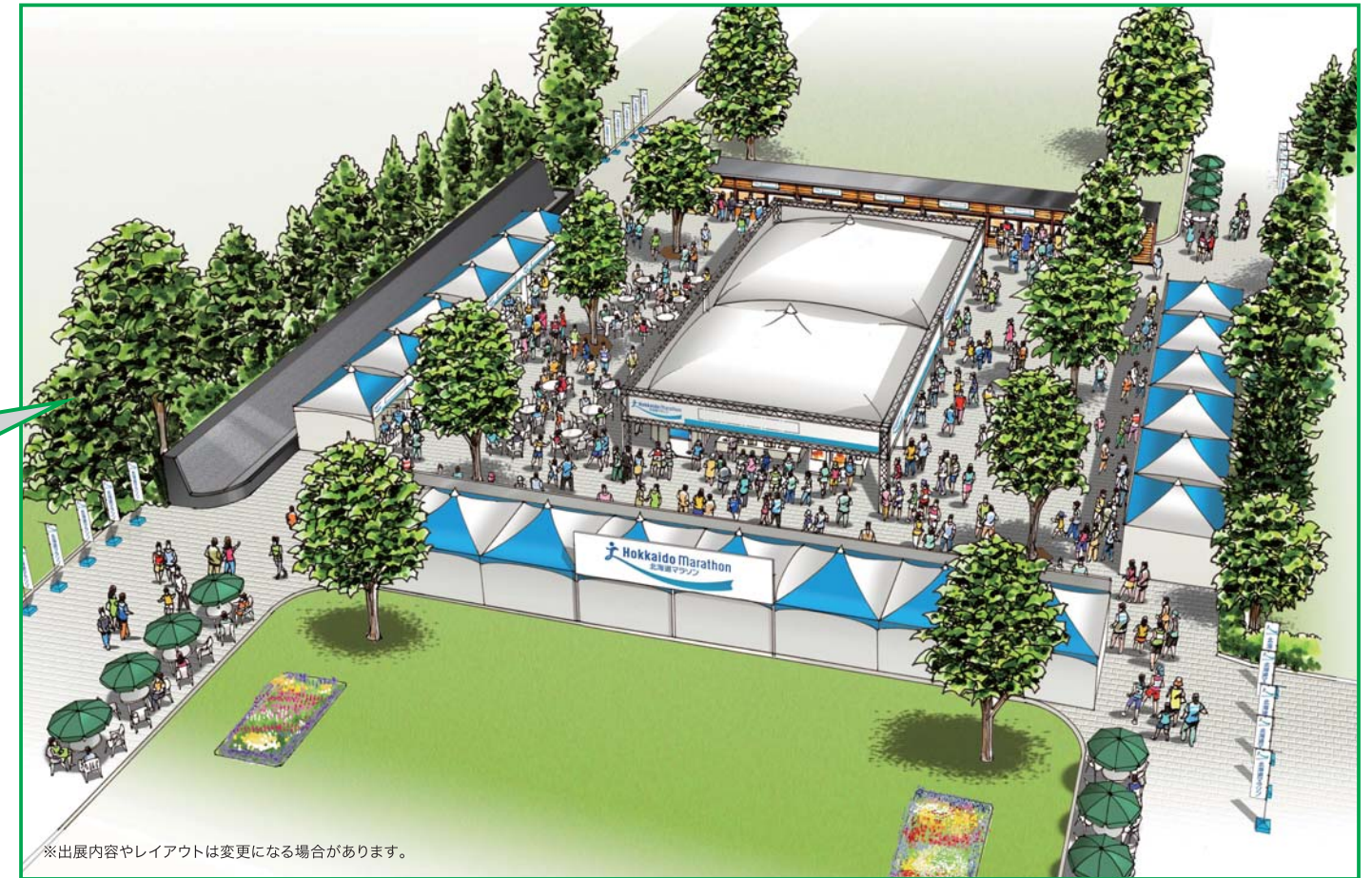
23、24日はランナー受付を行います。
25日は完走したランナーを迎える完走証発行コーナーに大変身！
走る前も、走った後も、EXPO会場を存分に堪能してください。

②主催者コーナー

主催者による北海道マラソンオリジナルの応援カウベルの販売や、記念DVDの申し込み受け付けなどを行います(P.23参照)。

③出展社コーナー

北海道マラソンのスポンサー企業が、自社製品の販売やPRを行うコーナー。
北海道マラソンでしか手に入らないグッズ販売や、レースに向けてのお得な情報など魅力いっぱいのブースが多数並びます!!



※出展内容やレイアウトは変更になる場合があります。



札幌駅前通地下歩行空間でも!

EXPO北海道の開催に合わせて札幌駅前通地下歩行空間では、北海道マラソンの歴代優勝者のパネル展や、PRコーナーを設置します!また、8月23日(金)午後4時からキタサンHIROBAで招待選手の記者会見を行います。どなたも自由にご覧になれますので、是非お越しください!!

レースについて

● 関門 打ち切りポイントについて

北海道マラソンでは下記の地点において制限時間までに到着できなかった場合、その時点で競技打ち切り(失格)となります。各関門の閉鎖時刻後、コースに残っているランナーは係員の指示に従い、ナンバーカードを外し、速やかに歩道に上がり、最寄りの関門に待機している収容バス、または最後尾の収容バスに乗車してください。

❗ ファンランは「1.2km」、「5km」、「10km」にフルマラソンと同時刻の関門があります。

| 関門打ち切りポイント | 関門閉鎖時刻 | 制限時間 |
|------------|--------|--------|
| 1.2km関門 | 9:25 | 25分 |
| 5km関門 | 9:50 | 50分 |
| 10km関門 | 10:25 | 1時間25分 |
| 13.2km関門 | 10:48 | 1時間48分 |
| 15km関門 | 10:58 | 1時間58分 |
| 20km関門 | 11:30 | 2時間30分 |
| 25km関門 | 12:05 | 3時間05分 |
| 28.2km関門 | 12:26 | 3時間26分 |
| 30km関門 | 12:40 | 3時間40分 |
| 35km関門 | 13:15 | 4時間15分 |
| 40km関門 | 13:50 | 4時間50分 |
| 41.6km関門 | 14:05 | 5時間05分 |

● 距離表示

距離表示サインを1kmごとと中間地点に設置します。また、残り5km地点からは、「残り〇km」のサインを1kmごとに設置します。

🏠 給水所

コース上の下記18カ所に給水所を設けます。北海道マラソンは過酷な気象状況のもと行われる大会です。レース中は水分補給をしっかりと行ってください。

❗ 「5.5km」、「7.8km」の給水所はファンラン参加者もご利用できます。

| ポイント | スペシャルドリンク | 水 | スポーツドリンク | スポンジ | バナナ |
|--------|-----------|---|----------|------|-----|
| スタート | | ● | ● | | ● |
| 5km | ● | | | | |
| 5.5km | | ● | ● | | |
| 7.8km | | ● | ● | | |
| 10km | ● | | | | |
| 10.8km | | ● | ● | ● | |
| 12.5km | | ● | ● | | |
| 15km | ● | | ● | | |
| 17.5km | | ● | ● | | |
| 20km | ● | ● | ● | ● | ● |
| 22.5km | | ● | ● | | |
| 25km | ● | ● | ● | | |
| 27.2km | | ● | ● | | |
| 30km | ● | ● | ● | ● | ● |
| 31.1km | | ● | ● | | |
| 33km | | ● | ● | | |
| 34.1km | | ● | ● | | |
| 35km | ● | ● | ● | | |
| 35.9km | | ● | ● | | |
| 37.5km | | ● | ● | | |
| 40km | ● | ● | ● | ● | |
| フィニッシュ | | ● | ● | | |

※スペシャルドリンクは一部選手のみ対象となります。
※フィニッシュでは、「ゆきのみず(500mlペットボトル)」をお渡しします。

🚻 トイレ

トイレはコース沿道のガソリンスタンドなどを借用しています。看板を設置していますのでご確認の上、ご利用ください。

● 救護所

下記の10カ所に救護 TENT を設けています。各救護 TENT には医師や看護師、理学療法士、救急救命士などが待機しています。レース前に体調の不安のある方、レース途中で体調が悪くなった方は**決して無理をせず、勇気を持ってリタイアしてください。**またレース後に体調が悪くなった場合は、すぐに救護 TENT へお越しください。



| | |
|--------------------|------------------|
| スタート/フィニッシュ救護 TENT | P5~8(会場図参照) |
| 20km救護 TENT | |
| 25km救護 TENT | |
| 30km救護 TENT | |
| 35km救護 TENT | |
| 40km救護 TENT | P17~18(コースMAP参照) |
| 41.5km救護 TENT | |
| 新琴似救護所 | |
| 手稲救護所 | |

● 途中棄権する場合

関門以外で途中棄権する場合は、速やかに歩道に上がり、ナンバーカードを外して、係員の指示に従ってください。

● 41km付近北5条通の走行について

41km付近の北5条通では、歩行者横断対策により、係員の指示で、走行ルートを変更します。十分にご確認ください。

マナーとルール

● 走行について

本大会は公道を利用して開催しています。**追い越すためにコースをはみ出したり、歩道に乗り上げる等の行為は大変危険ですので、絶対にお止めください。**そのような行動を発見した場合は失格処分とします。今後の開催にも影響が出てまいりますので、ご理解・ご協力をお願いします。

● トイレ

スタート会場、走路上に仮設トイレを設置しております。住宅街や空き地での小用は住民に多大な迷惑を及ぼし、**今後の開催に大きく影響しますので絶対にお止めください。**

● ゴミ

例年、ランナーからゴミの散乱について多数意見が寄せられています。給水やスポンジポイントの各ポイントにはゴミ箱・看板を設置しておりますので、走路に放り投げず、**使い終わった紙コップやスポンジは、極力ゴミ箱へ捨てていただきますようご協力をお願いします。**

● 仮装について

特に制限はありませんが、公序良俗に反しないよう心掛けてください。なお、北海道マラソンは**炎天下で行われる過酷なフルマラソン大会ですので服装は十分に考慮してください。**

● 商標について

日本陸連ルールブックに掲載の「競技会における広告物及び展示物に関する規定」に準拠して実施します。ユニフォーム、シューズ、タイツなどに表示する所属クラブ名について、登録競技者は所属陸協に許可されている団体名に限ります。また、**公序良俗に著しく反すると判断した所属クラブ名を表示したユニフォームなどを着用している方や上記の規定に適合しない場合は、レースの参加を取りやめらうことがあります。**

2013 北海道マラソン参加に向けての心構え

過酷な夏のマラソンに備え、体調は万全に！
レース前はしっかりと、レース中はこまめに水分補給を！

マラソンに取り組む市民ランナーが、レース中に心肺停止などを起こさず安全に楽しく完走できることを支援するため、ランナー自身が自己責任のもとにどのような健康管理をおこなうか、どのようにトレーニングをおこなうか、レース当日にどのように注意すべきかについて「安全10か条」としてまとめました。健康管理とトレーニング管理の目安としてご覧ください。

| マラソンに取り組む市民ランナーの安全10か条 | |
|--|---|
| 01 普段から十分な栄養と睡眠をとりましょう。 | 06 気温、湿度に適したウェアの着用と、適切な水分補給をしましょう。 |
| 02 喫煙習慣をやめましょう。 | 07 胸部不快感、胸痛、冷や汗、ふらつきなどがあれば、すぐに走るのを中断しましょう。 |
| 03 メディカルチェックを毎年受けましょう。 | 08 足、膝、腰などに痛みがあれば、早めに対応しましょう。 |
| 04 生活習慣病がある方は、かかりつけ医とよく相談しましょう。 | 09 完走する見通しや体調に不安があれば、やめる勇気を持ちましょう。 |
| 05 計画的なトレーニングをしましょう。 | 10 心肺蘇生法を身につけましょう。 |

☑️ メディカルチェックリスト

(A) 下記項目(1~5)のうち1つでも当てはまる項目があれば、レース参加の可否について、かかりつけ医に良く相談してください。かかりつけ医の指導の下、検査や治療を受けて下さい。レースに参加する場合には、自己責任で行って下さい。

- 1** ◀ 心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、先天性心疾患、不整脈など)の診断を受けている、もしくは治療中である。
- 2** ◀ 突然、気を失ったこと(失神発作)がある。
- 3** ◀ 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。
- 4** ◀ 血縁者に「いわゆる心臓マヒ」で突然に亡くなった方がいる(突然死)。
- 5** ◀ 最近1年以上、健康診断を受けていない。

(B) 下記項目(6~9)は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談して下さい。

- 6** ◀ 血圧が高い(高血圧)。
- 7** ◀ 血糖値が高い(糖尿病)。
- 8** ◀ LDLコレステロールや中性脂肪が高い(脂質異常性)。
- 9** ◀ たばこを吸っている(喫煙)。

参 考

■ 熱中症とは

- ◎ 熱 失 神 / 皮膚血管の拡張による循環不全
- ◎ 熱 疲 労 / 脱水や塩分の不足による全身脱力などの症状
- ◎ 熱 けいれん / 大量の汗をかき筋肉のけいれんがおきる
- ◎ 熱 射 病 / 体温の上昇のため中枢機能に異常をきたす

■ 過去3年間の気象情報

| 時 刻 | 2010年8月29日 | | 2011年8月28日 | | 2012年8月26日 | |
|--------|------------|-----|------------|-----|------------|-----|
| | 気温 | 湿度 | 気温 | 湿度 | 気温 | 湿度 |
| スタート | 25.1 | 61% | 24.5 | 60% | 28.0 | 55% |
| フィニッシュ | 29.2 | 56% | 28.1 | 44% | 31.5 | 55% |

※2010年、2011年は12:10スタート、2012年は9:00スタート

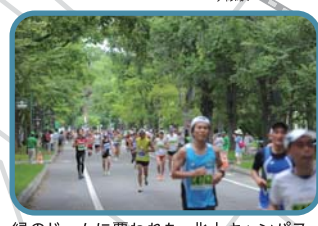
2013北海道マラソン コース全体図

フルマラソン ファンラン11.5km
日本陸上競技連盟/AIMS公認コース

スポンジ 給水 パナナ WC トイレ 救護



往復12kmの新川通り。精神力を試される難所であり、北海道マラソンの名物にもなっている。



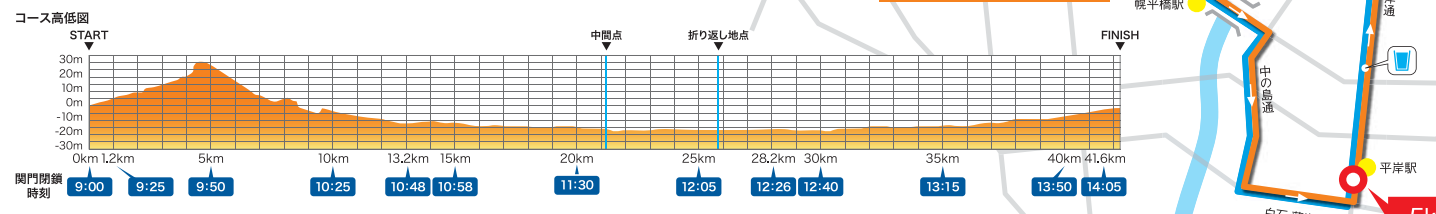
緑のドームに覆われた、北大キャンパス。



北海道庁旧庁舎(赤れんが)を通過すればゴールまであと少し。



札幌のランドマークである「さっぽろテレビ塔」のカウントダウンで一斉にスタート!



今年はフル、ファンラン合わせて約15,000人のランナーがスタートを切る。



沿道からの声援がランナーを後押しする。



札幌市民の母なる川、豊平川にかかる幌平橋をランナーが覆い尽くす。



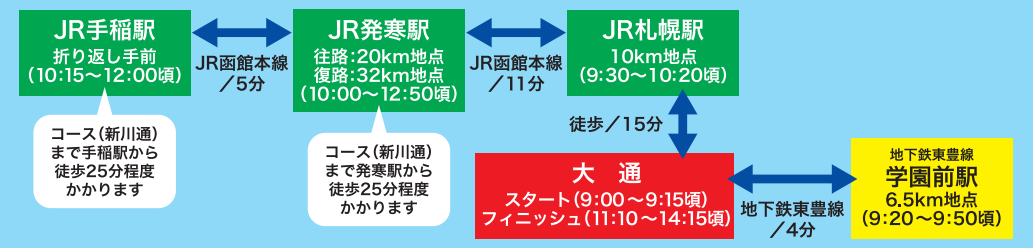
全国有数の歓楽街・すすきのを駆け抜ける。

フルマラソン・ファンラン 分岐点



ファンランの方がフルマラソンのコースに行ってしまった場合は、逆走できません。失格となりますのでご注意ください。

応援ポイント までの めやす移動時間



※()内はランナー通過予想時刻です。※JR函館本線は約15分間隔での運行になりますのでご注意ください。

DVDビデオ「2013北海道マラソン全コースガイド」好評発売中!

※新コースを6月に試走した映像です。詳しくはP23をご覧ください。

北海道マラソン 完走の秘訣は「ゆとり」

■杉山 喜一(すぎやま きいち)
北海道教育大学(岩見沢校)教授。スポーツ科学、スポーツ心理学、
コーチング学。筑波大学時代に箱根駅伝2回出場。
NPO法人・ランナースサポート北海道理事。

楽なペースで、 会話ができる、程度のゆとり。

ファンランとは、楽しみながら走ることで、その楽しみ方は様々です。健康を目指して走るもよし、自然にふれあうのもよし、グループで走るのもよし、アフターランのために走るもよし、もちろんマラソン完走を目指して速く走るもよし、まずは自分自身にとっての価値や魅力を明確にしなが、生活の中におけるランニングスタイルを確立しましょう。フルマラソンの完走(サブ5=5時間以内)を目指している場合には、1km7分のペースを、また11.5kmのファンラン完走を目指している場合には1km8分を意識して走ってみましょう。それらのペースがきついつと感じられる人はさらに遅いペースを設定し、会話ができる程度のペースから始めましょう。走る距離やコースはその時の気分で決めて下さい。また走っている途中できついつと感じるような場合には歩いて構いません。走るペースのキーワードは「楽しみ(Fun)」、楽なペースで楽しく走りましょう。

マラソンに、向けた準備が、生むゆとり。

北海道マラソンは、年々注目度が増してきています。オリンピックや世界選手権のマラソン種目は、通常夏季に行われますが、8月の真夏に実施されるフルマラソンは、国内では北海道マラソンだけといっても過言ではありません。この真夏のフルマラソンは並大抵の努力では完走できません。特に初心者にとって、ファンランといえども、長時間のマラソンがいかに過酷でハードなものであるか未知なる部分が多く、いざチャレンジするにあたってさまざまな不安を感じているかと思えます。完走にむけての挑戦は、すでにレース前から始まっています。これら不安を払拭し、ある程度の余裕をもって対処するためにも、マラソンに向けた事前の準備が大切です。

①体力を、つけて得する、 からだのゆとり。

ファンランについても、ある程度計画性をもって実施していく必要があります。例えばある一定量のトレーニングを継続していくと、最初はややきついつ感じられたペースも、そのうち楽に感じられるようになります。このような段階がきたら、距離を長くする/スピードを早くする/練習回数を多くするといったトレーニングの量や質、頻度等を無理のない程度に少しずつ高めていきましょう。脚力を高めるために階段や上り坂あるいは砂浜を走ったりすることも効果的です。特にサブ5のランナーは、少なくとも週に2~3回、走行距離も週に20km~30km程度は走って下さい。またフルマラソンは「30kmを過ぎてから」と言われていますが、30km以降の壁(失速)をできるだけ軽減させるためにも、長い距離や時間をかけて走るLong Runを適宜練習の中に取り入れましょう。またレースの感覚を養うために10kmやハーフマラソンといったレースに挑戦して下さい。このような試しのレース通じて、10kmであれば1時間程度、またハーフであれば2時間15分程度で走れる走力を着実につけておきましょう。

②準備して、こころにもたらず、 大きなゆとり。

マラソン完走は多くのランナーにとってビッグチャレンジ、それだけにプレッシャーも大きいはず。冷静にレースにのぞむためにも、前日の持ち物チェックを怠らず、また移動手段、スタート前までの過ごし方、レース展開、レース後の行動をふまえたレース当日の行動計画をたてておきましょう。特にスタート地点の大通公園付近に10000人以上が集結した状況を見ると、かなりの混雑が予想されるので、遅くともスタート時間の1時間前にはスタート付近に到着するようにして下さい。スタート地点、更衣室、手荷物預かり場、トイレの場所等についても、到着後早めにチェックしておきましょう。またあせらず落ちついてレースを展開するためにも、パンフレットやHP等でコースマップを頭の中に描き、少なくとも5km毎の通過地点の場所をしっかりと把握し、ペース配分を考えながら、各ポイントの通過時間の予定をたてておくといでしょう。北海道マラソンは、激しい起伏によって健脚を悩ますようなポイントはありませんが、実際のコースの要所をあらかじめ把握することはとても重要です。スタートしてから南に走る駅前通、すすきのから中島公園、豊平川の清流を眺める幌平橋、平岸通から創成トンネル、テレビ塔から札幌駅北口を通り、サブ5挑戦者はさらに石山通から琴似付近、往復12kmの新川通、北大キャンパス等、事前にゆとりと、試走しておくとい良いでしょう。

1987年第1回大会の北海道マラソンの一般選手の制限タイムは、男子3時間30分、女子4時間であったが、2009年第23回大会で男女とも制限時間が5時間に緩和された。さらに2012年には念願であった大通公園発着の9時スタートも実現した。北海道マラソンは、近年のマラソンプームにのって大都市マラソンに変貌しつつある中で、今年はエントリー受付開始から1日で募集人数に達するほどの人気ぶりであった。しかし、スタート開始時刻を早めた昨年度の完走率(78.8%)が一年と比べてやや低下するなど、真夏のフルマラソンが、いまだ市民ランナーにとって酷暑条件下での過酷なレースであることに間違いはない。さて今年から11.5kmファンランが加わり、フルマラソンの厳しさとファンランの優しさの両面をあわせもつマラソン大会となった。今年も多くのランナー達が、「完走」を目標に熱い戦いに挑むが、その目標達成のための秘訣は…「ゆとり」にありそうだ。

整えて、調子を上げて、高まるゆとり。

トレーニングを継続していくと、体も知らぬ間に消耗して行きます。夏場の疲労は、マラソンを目指すランナーにとっては大敵です。疲労気味の時は、練習量を落とすか、完全休養にするとともに、筋肉の状態を整えるために、ストレッチ(写真参照)やマッサージなども効果的です。

また食事をしっかりとって栄養をつけることはとても重要です。ただし、レース前日や当日は消化の悪いものは避け、レース当日の朝食も、消化・吸収のことを考えて3時間前に終えましょう。このようなコンディショニングによって体調を整えながら、余裕をもってレースにのぞみましょう。

支えられ、走れる喜び、感じるゆとり。

これまで取り組んできた練習を思い出しなが、その成果をレースにすべてぶつけてみましょう。ただしレースといえども基本はファンランです。まわりの雰囲気にもまれてペース配分を乱すことなく、「まわりの景色をみるゆとり」をもちながら走りましょう。またレース中、筋肉が疲労して硬直してきたら、写真のようなストレッチを入れてみるのもよいでしょう。また暑さ対策のためにも必ず給水や水掛を行って下さい。特に給水は、水とスポーツドリンクを適宜おりませ、歩きながらゆっくりと補給して下さい。給水で数秒間の遅れがでたとしても、リフレッシュした後の効果の方が大きいので気にしないで下さい。なおボランティアの方々への負担軽減や後続のランナーに迷惑がからないように使用済みのコップはかならずゴミ箱等に捨てましょう。マラソン大会は、多くのスタッフによって支えられ、スムーズな走行や安全のための運営がはかられています。さまざまなサポートによって走れることへのありがたさを忘れずに、感謝の気持ちをもってのぞみましょう。このような感謝の気持ちを持つことで、「まわりの支えに応えるゆとり」が生まれ、走りにも余裕が生まれます。「ゆとり」が生まれて、走りに余裕ができれば、落ち着いたレース展開も可能になり、北海道マラソンの完走も決して実現不可能ではありません。

筋肉の状態を整えるための ストレッチ事例

足首、膝、腰周りあるいは肩周辺の筋肉を
しっかり伸ばしましょう。



スポーツ外傷とランニングフォーム

■公益財団法人 北海道理学療法士会

ランニングは基本的に下半身に大きな負担がかかりやすいですが、フォームが悪いとより強く負担がかかって痛みが発生しやすくなります。そこで、今回はランニング障害が発生しやすいランニングフォームのチェックポイントとその改善方法について述べたいと思います。

●ランニングフォームのチェックポイント

まず、つま先が進行方向に対して極端に外向きや内向きになっていないかを観察します。つま先を極端に外側へ向けて走ると、ひざは進行方向へ向くので相対的に内側に入ります(図1)。この場合、扁平足になる力が強く加わって足裏の痛みや外反母趾の要因になりやすく、ひざの内側の靭帯や腱は過度に伸張される負担がかかったり(靭膜炎など)、逆に関節の衝撃を吸収する外側半月板は過度につぶされる負担がかかりやすくなります。さらに、下腿部(すね)はつま先とひざの相反する動きによってねじれの力が加わり、シンスプリントが発生しやすくなります。

一方、つま先を極端に内側へ向けて走ると、ひざは進行方向へ向くので相対的に外側に逃げやすくなります(図2)。この場合、走行中に捻挫をしてしまう危険性が高くなったり、ひざの外側の靭帯が過度に伸張される負担がかかったり(腸脛靭帯炎など)、逆に関節の衝撃を吸収する内側半月板は過度につぶされる負担がかかりやすくなります。



【図1】つま先を外側へ向けて走ると相対的にひざは内側に入る。ひざの内・外側と足の内側に負担がかかりやすい。



【図2】つま先を内側へ向けて走ると相対的にひざは外側へ逃げる。ひざの内・外側と足の外側に負担がかかりやすい。

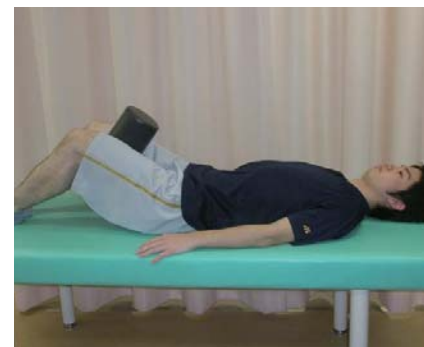
●フォーム改善のためのトレーニング

フォームが崩れる主な原因は、各関節の動きをコントロールする筋力の不足が考えられます。具体的な方法例としては、図3~6を参考にしてください。足りない筋力を補った上で、ランニングフォームを修正しましょう。走っている時に自分でフォームを修正することができれば一番いいのですが、よくわからない方も多いと思います。そんな時は、ビデオを撮影して確認するといいでしょ。

また、今回ご紹介したトレーニング方法はあくまでも一例に過ぎません。ランニング障害に悩んでいる方が症状に合ったトレーニングの指導を受けるためには、スポーツ外傷に詳しい医師や理学療法士がいる医療機関でご相談ください。



【図3】股関節のトレーニング①
ゴムバンドを太ももに巻いた抵抗に対して両脚を開く。



【図4】股関節のトレーニング②
太ももの間にクッションをはさんで両脚で押しつぶす。



【図5】ゴムバンドを使った足首のトレーニング



【図6】タオルを使ったトレーニング

<参考文献>川野 哲英:ファンクショナル・テーピング, ブックハウスHD, 1988 / 文責:木田 貴英(町立長沼病院リハビリテーション科)

完走メダルまたは、この「参加のご案内」をご提示いただくと
下記のお店で割引などのサービスが受けられます。(2013年8月31日まで有効)



| 北海道マラソン応援店 | BAR 一慶 | パフォーマンス&ミュージカルベースキノシアター | サッポロビール倶楽部 |
|-----------------|-----------------|--|------------------------|
| 野暮天 | 焼肉屋かねちゃん | Relaxation Shot BAR !LOVE@ -アイ・トゥ・ワイ・アット- | ぎょうざBAR TAKATAKA |
| HIPPIES SAPPORO | LOUN.G(ラウン・ジー) | ストレス捕獲バー CRUSHERS(クラッシャーズ) | メイドカフェ ロミオクロスジュリエッタ |
| ししドア | 北海道産酒BAR かま田 | | 協力:クリーン薄野活性化連絡協議会 |

北海道マラソンは、さっぽろテレビ塔カウントダウンスタートです。
そのテレビ塔からのお得な情報です。

さっぽろテレビ塔 から 北海道マラソンのコースを 眺めて見よう!!

北海道マラソンご参加の方は
展望入場料100円OFF 【ご家族も対象です!!】

8/23~26 (fri) (mon) 4日間限定

さらに 先着1000名様に 北海道マラソン × さっぽろテレビ塔 オリジナルポストカード プレゼント!!

大人 700円 高校生 600円 中学生 400円 小学生 300円 営業時間:午前9時 ~ 午後10時

| 大会スケジュール | | | |
|-------------------|------------------------------|-------------|----------------------------|
| | 種別 | 時間 | 場所 |
| 大会前々日 8月23日(金) | 受付・ナンバーカード交付 2013 EXPO北海道 | 13:00～20:00 | 大通公園西2丁目 |
| | 記者会見 | 16:00～16:40 | 札幌駅前通地下歩行空間 キタサンHIROBA |
| 大会前日 8月24日(土) | 受付・ナンバーカード交付 2013 EXPO北海道 | 10:00～20:00 | 大通公園西2丁目 |
| 大会当日 8月25日(日) | 手荷物預かり受付 | 7:30～8:30 | 大通公園内(西3丁目～西6丁目) |
| | スタートエリア整列 | 7:30～8:40 | 駅前通～大通(北側) |
| | スタート | 9:00 | 大通西4丁目・駅前通 |
| | 大会終了 | 14:10 | 大通西8丁目・北大通 |
| | 2013 EXPO北海道 | 10:00～18:00 | 大通公園西2丁目 |
| | フェアウェルパーティー (有料・事前申込制) | 16:00～17:30 | 札幌グランドホテル 別館2階「グランドホール」 |

ランナー情報検索サービス

パソコンや携帯電話でリアルタイムに
目当てのランナーの記録を
確認することができます!

ナンバーカードまたは氏名を入力し検索することで、5km
ごとの通過記録を調べることができます。ご家族やお友達
の記録確認にお役立てください。

※記録は速報のため、参考タイムです

携帯

PC

北海道マラソン「応援カウベル」を販売!

北海道マラソンオリジナル

「カウベル」を沿道で鳴らして
みんなでランナーを応援しよう!

北海道マラソンオリジナルの「応援カウベル」を販売いたします。沿道での
応援や、ランナーの皆さんのお土産
用としてぜひお買い求めください。

サイズ:L75mmxW60mmxH75mm

価格 1個 500円(税込)
※チャリティーとして、売り上げの中から一部を
北海道交通遺児の会に募金させていただきます。

販売場所

- 2013EXPO北海道
北海道新聞社ブース(大通公園西2丁目)
販売期間:2013年8月23日(金)～25日(日)
[8/23] 13:00～20:00 [8/24] 10:00～20:00
[8/25] 10:00～18:00
- 札幌市・石狩市(一部地域除く)・北広島市内の
道新販売所
- どうしんオンラインストア(予定)
<http://shop.hokkaido-np.co.jp/d-store/>

※応援カウベルは数に限りがございます。完売の際はご容赦ください。
※販売所での買い求めによる商品のお受け取りは8月20日以降を予定しております。
ご了承ください。

DVDビデオ「2013北海道マラソン全コースガイド」好評発売中

前大会から変更された全コースとファンランコースを網羅! 給水ポイント、
スポンジポイント、トイレ設置箇所が表示され、大会のシミュレーションに最適です。

【お求めは】
どうしんオンラインストア(<http://shop.hokkaido-np.co.jp/d-store/>)
または、道新プレイガイド(札幌市中央区大通西3)へ。
※大会終了後、レースの模様とゴールシーンを収録した「記念DVD」を発売予定です。

価格 2,000円
(税・送料込み)

フェアウェルパーティー

ご家族・ご友人など選手以外の方も参加OK!(事前申込制)
※下記の申込方法をご覧ください。料金は税込みです。

■フェアウェルパーティー
日時/8月25日(日)16:00～17:30
場所/札幌グランドホテル別館2階「グランドホール」 定員/400人 形式/立食ビュッフェ ※アルコールもご用意しています
料金/3,000円/人、中学生以下1,500円/人 ※小学生未満無料です。

POINT.1 エリートランナーも参加!表彰も合わせて行います。
POINT.2 北海道を満喫できるメニューが勢ぞろい!
[メニュー: 鮭のチャンチャン焼き、オホーツク海産ホタテカレーライス、北見塩焼きそば、ジンギスカン等、他多数]

▶パーティー申込方法 先着順・定員になり次第締め切り

メール: marathon@or.knt-h.co.jp
FAX: 011-251-3630

メールまたはFAXにて、「パーティー名」、「お名前」、「ご住所」、「ご連絡先」、「参加人数(大人・中学生以下・小学生未満)」を明記し、送信してください。指定のフォームはございません。

- 申込締切/8月9日(金)まで
- お支払い/8月23、24日に大会受付会場(大通公園西2丁目)のランナーヘルプデスクで事前にお支払いください。

2012北海道マラソン「フェアウェルパーティー」の様子 ※都合により予告なく内容が変更になることがあります。予めご了承ください

【パーティーのお問い合わせ】 近畿日本ツーリスト北海道「2013北海道マラソン」係 011-251-0011 (平日の午前9時～午後5時45分)

テレビ生中継決定!

UHB(北海道文化放送)、BSフジでのテレビ生中継が決定しました!

■番組放映時間
UHB [8:55▶11:50] / BSフジ [8:58▶11:50]

▶お問い合わせ
北海道マラソンインフォメーションセンター
フリーダイヤル **0120-859-640**
平日の午前10時～午後5時 ※携帯電話からも通話可能です。
E-mail▶hokkaido-marathon@runners.co.jp