

二つの海を駆け抜ける

# 第1回 下関海響マラソン

## 参加のご案内



このたびは「第1回下関海響マラソン」にお申し込みいただき、誠にありがとうございます。  
この「参加のご案内」をよくお読みいただいたうえ、ベストコンディションで出場できるよう十分体調を整えてご来場ください。スタッフ一同準備を整え、皆様とお会いできることを心からお待ちしております。

- 開催日・ **平成20年11月16日(日)**
- 主催・ 下関海響マラソン実行委員会
- 共催・ KRY山口放送 山口新聞社
- 後援・ 山口県 山口県教育委員会 山口陸上競技協会 (財)山口県体育協会 読売新聞西部本社  
・ スポーツ報知西部本社
- 主管・ 下関市陸上競技協会
- 支援・ 海上自衛隊小月教育航空群 海上自衛隊下関基地隊 自衛隊山口地方協力本部

《封筒に入っているもの》

- ①ナンバーカード引換券 ②参加のご案内(本紙) ③交通案内
- ④コースマップ・会場図 ⑤イベント・ブースのご案内



「ナンバーカード引換券」の再発行は有料(300円)ですので、  
忘れずにご持参ください。

### 大会スケジュール

#### 11月15日(土)

- 13:00~18:00 選手受付  
(海峡メッセ下関 1F 展示見本市会場)
- 14:00~16:00 ミズノランニング教室  
(海峡メッセ下関 4F イベントホール)
- 16:00~17:00 招待選手トークショー  
(海峡メッセ下関 4F イベントホール)
- 17:00~17:40 開会式  
(海峡メッセ下関 4F イベントホール)

#### 11月16日(日)

- 6:00~8:00 選手受付  
(海峡メッセ下関 1F 展示見本市会場)
- 8:00 選手誘導開始
- 8:45 スタートセレモニー
- 9:00 **マラソンスタート**
- 9:10 **2km・2kmファンランスタート**
- 9:15 **5kmスタート**
- 10:00 2km・5km表彰式 ※ステージ表彰
- 12:30 マラソン表彰式 ※ステージ表彰
- 15:00 マラソン競技制限時間

### ⚠ 駐車場についてのお願い ⚠

大会当日、会場(海峡メッセ下関)には駐車場がありません。なるべく公共交通機関をご利用ください。  
詳しくは別紙『交通案内』をご参照ください。

### 大会に関するお問い合わせ先

下関海響マラソン実行委員会事務局

TEL : 083-231-2729

E-mail : kaikyomarathon@city.shimonoseki.yamaguchi.jp

http://kaikyomarathon.jp/

大会当日の開催可否の情報は、朝5:00から  
下記のインターネット・携帯電話サイトでお知らせします。  
電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

◆アドレス(インターネット・携帯電話とも)◆  
<http://www.runnet.co.jp/kaisai/kaikyomarathon/>

## 選手受付

受付日時: 11月15日(土)・13:00~18:00

・ 11月16日(日)・ 6:00~ 8:00

受付会場: 海峡メッセ下関1F 展示見本市会場

### 時間を厳守してください!!

- ・受付窓口はナンバーカード別になっております。  
該当窓口で同封のナンバーカード引換券をお渡しください。

**誓約書は必ず事前に本人が署名し、捺印してください。**

**また、緊急連絡先もあらかじめ必ず記入してください。**

#### ●受付時にお渡しするもの

- ・受付では「ナンバーカード」「安全ピン」「プログラム」「RT タグ(記録計測機)」等をお渡しします。  
RTタグは、ナンバーカードの裏に装着されています。  
2kmファンランは非計測のため、RTタグがありません。

#### ●参加賞Tシャツについて(マラソンのみ)

- ・受付後、Tシャツ引換所にてナンバーカードを提示し、申込時に申告したサイズ(ナンバーカード袋のシールに印字)の参加賞Tシャツをお受け取りください。

#### ●伴走について

- ・視覚障害などにより伴走者を要する場合、伴走者の方も誓約書への署名・捺印、緊急連絡先の記入が必要となります。  
受付終了後、必ずヘルプデスクまでお越しください。  
その際、大会側で用意した伴走者用ナンバーカードをお渡ししますので、必ず大会規定の伴走者用ナンバーカードを使用してください。

#### ●受付時の諸注意

- ・受付までにナンバーカード引換券の裏面に記載されている誓約内容をよくお読みのうえ、必要事項を必ずご記入ください。

署名捺印がされてないと受付できませんので、事前にご準備ください。

ナンバーカード引換券がないと受付できません。お忘れになった場合、**再発行手数料として300円申し受けます。**

**注意!! 8:00を過ぎると引換えできませんのでご注意ください!!**

## ナンバーカード(ゼッケン)

- ・ナンバーカード(ゼッケン)は、登録の部は**2枚**(胸・背中)、それ以外の種目は**1枚**(胸)です。
- ・マラソンのナンバーカードには、スタートブロック(A~D)が記載されています。

スタートは、ナンバーカードに記載されたスタートブロックからになります。

- ・ナンバーカードの色は、

登録男子 … 白      5km高校(男子・女子) … 青  
登録女子 … 白      5km一般(男子・女子) … 桃  
一般男子 … 緑      2km(中学生) … 黄  
一般女子 … 橙      2kmファンラン … 紫

ナンバーカードの番号・色が自分のもので間違いがないか、必ずご確認ください。

棄権する場合は、RTタグを必ず受付会場内のヘルプデスクへ返却してください。

**ナンバーカードの他人への譲渡や代理出走は、一切禁止です。**

## 更衣室・荷物置き場・貴重品預かり所

- ・更衣室・荷物置き場は、男子が海峡メッセ下関4Fのイベントホール、女子が海峡メッセ下関1F 展示見本市会場(受付会場の隣)にあります。
- ・更衣室への入室は、選手本人のみとなります。  
**入室時にはナンバーカードの提示が必要となります。**
- ・貴重品は、更衣室内の貴重品預かり所をご利用ください。
- ・貴重品の預かりは、主催者が用意する封筒に入るもののみとします。
- ・貴重品を預ける際と受け取る際には、本人のナンバーカードの提示が必要となります。
- ・盗難・紛失等につきましては、一切責任を負えません。  
**荷物の管理には充分ご注意ください。**

## ウォーミングアップ

ウォーミングアップは車などに注意し、交通ルールを守って行ってください。

また、スタートブロックの閉鎖時間(8:45)に遅れないよう、注意してください。

## スタート時間

- ・各種目のスタート時間は、下記の通りです。  
お間違いのないようご注意ください。

・ マラソン ・ 9:00  
・ 2km・2kmファンラン ・ 9:10  
・ 5km ・ 9:15

## スタートブロックへの整列

#### ●マラソン

- ・スタートエリアは、申込時の申告タイム順にA~Dの4ブロックに分かれています。

各自ナンバーカードに記載されたスタートブロックの指定入口からブロック内に入り、整列してください。

申告タイム未記入の方はDブロックになります。

ブロック	登録男子	登録女子	一般男子	一般女子
A	1 }	301 }	1001 }	6001 }
	216	319	1934	6062
B	217 }	320 }	1935 }	6063 }
	249	326	3015	6211
C	250 }	327 }	3016 }	6212 }
	257	330	4252	6441
D	258 }	}	4253 }	6442 }
	364		5063	6727

- ・マラソンのスタートブロックへの誘導は、8:00から行います。8:45にブロック入口を閉鎖しますので、時間を厳守してください。

**ブロック閉鎖時間に遅れてきた場合は、最後尾ブロックからのスタートとなります。**

**当日は、会場のアナウンスに十分ご注意ください。**

#### ●5km

- ・マラソンのスタート後9:05頃からブロック移動を開始しますので、8:55までには必ずブロック内に整列してください。

## ●2km・2kmファンラン

- ・2km・2kmファンランは前列から中学生男子 中学生女子 ファンランの順でブロックに整列してください。
- ・2km・2kmファンランはマラソンのスタート後9:05頃からブロック移動を開始しますので、8:55までには必ずブロック内に整列してください。

## 記録

- ・今大会では、RTタグ(記録計測機)による記録計測を行います。  
マラソンは5km毎のスプリットタイム、折り返しポイントチェック、およびゴールタイムを計測します。
- ・RTタグはナンバーカードの裏面に装着されています。  
RTタグを外したり、ナンバーカードを正しく付けていないと記録計測ができず、失格となる場合もありますので、RTタグの付いているナンバーカードを必ず胸面に外れないように付けてください。  
2kmファンランは記録計測をしないため、ナンバーカードにはRTタグが付いていません。

## ペースランナー

- ・3時間ペースランナーを1名、4時間・5時間・6時間のペースランナーを各2名配置しております。  
『ペースランナー』のナンバーカードが付いたオレンジのビブスを付けて走りますので、ペース配分の目安にしてください。  
ペースランナーの配置はマラソンのみです。

## 左側通行 / 距離表示

- ・スタート付近を除いたコース上では左側通行を心がけてください。特に5km毎地点ではスプリットタイムを計測(マラソンのみ)いたしますので、決められたコースを走行してください。
- ・距離表示は、1km毎に表示しております。  
残りの距離も5kmからは、表示板を1km毎に設置します。(マラソンのみ)

## 給水・給食所

- ・約7.6km地点以降約2.5km毎に給水所を設けています。  
スポーツドリンク「アクエリアス」と水「森の水だより」(コカ・コーラウエストジャパン提供)を用意しています。
- ・15.0km、19.0km、23.0km、31.5km、36.3km地点に給食所を設けています。
- ・スペシャルドリンクは受け付けませんのでご了承ください。

給食所の食べ物を、コース上に捨てないでください。

※給水所での紙コップなどのゴミは、必ずゴミ箱へお入れください。

## RTタグの回収

- ・ゴール後RTタグ回収エリアにて、ナンバーカードからRTタグを取り外し、RTタグを係員に返却してください。
- ・途中関門で収容された方は、関門地点もしくは収容バス内でRTタグを係員に返却してください。  
RTタグを紛失・未返却の場合は、実費を請求させていただきますので、ご注意ください。

## 関門 / 制限時間

大会運営上、交通規制解除(関門閉鎖)を以下の通り実施します。

※途中関門及び制限時間の6時間は、スタート時刻から経過した時間です。

## ●マラソン

- 6.3km / 1時間00分 (10:00)
- 9.2km / 1時間25分 (10:25)
- 13.7km / 1時間58分 (10:58)
- 21.0km / 3時間00分 (12:00)
- 27.7km / 3時間57分 (12:57)
- 34.6km / 4時間56分 (13:56)
- 38.3km / 5時間27分 (14:27)

日本陸連公認コース申請時の距離計測後、第3関門、第5関門、第6関門の距離が若干修正されたため、募集パンフレットに記載した関門距離と関門時間が変わっていますが、関門時間は修正前同様約8分32秒/1km換算で設定しております。

交通規制の関係上、上記の ~ の関門以外に特設関門として下記3箇所の関門を追加しますが、1km換算は長めに設定しておりますので、ご了承ください。

- ・11.0km / 1時間50分 (10:50)  
第2関門からの1.8kmを  
約13分48秒 / 1km換算
- ・28.9km / 4時間38分 (13:38)  
第5関門からの1.2kmを  
約34分06秒 / 1km換算
- ・40.2km / 5時間54分 (14:54)  
第7関門からの2.1kmを  
約12分48秒 / 1km換算

関門時間経過後はコース役員の指示に従い歩道に上がり、ナンバーカードを外し、関門地点まで徒歩で向かってください。

各関門に収容バスを配置し関門閉鎖後選手を収容します。閉鎖後の走行は、大会運営上禁止します。

**※関門時間は厳守してください。**

## 記録証・完走証

- ・マラソンの記録証には、5km毎スプリットタイムを表示します。
  - ・マラソン「登録の部」の日本陸連公認記録証は、後日送付します。
  - ・マラソン「一般の部」参加者の記録証は、後日送付します。
  - ・当日、マラソンの希望者には記録速報をお渡しします。
  - ・2km・5km参加者には、当日完走証を発行いたします。
  - ・2kmファンラン参加者には、当日参加記念証をお渡しします。  
完走証・参加記念証は、全て当日完走証発行テントにてお渡しします。
  - ・当日、記録速報一覧を海峡メッセ下関の入口付近に掲示いたします。
  - ・**全完走者の記録速報は、下記のインターネットホームページでご覧になれます。(大会4~5日後)**  
<http://kaikyomarathon.jp/>
- ※記録についての個別の問い合わせは受け付けいたしません。予めご了承ください。

## 表彰

表彰対象は以下の通りです。

### ●マラソン

男女別総合 各1～10位 ステージ表彰あり  
部門別男女 各1～3位  
年代別男女(一般の部のみ) 各1～3位(10歳刻み)

マラソンの表彰式は12時30分(予定)から会場内ステージにて行います。(上記①対象者のみ)

その他の表彰(上記対象者)は、大会本部にて表彰品をお渡しします。記録速報・完走証をご確認され、ナンバーカードをご持参の上、大会本部へお越しください。

・表彰対象者は記録速報板に掲示いたしますので、表彰式にご出席ください。

### ●2km・5km (ステージ表彰は10:00～)

2km	中学の部	学年別男女別	各1～3位
5km	高校の部	学年別男女別	各1～3位
	一般の部	39歳以下男女別	各1～3位
		40～59歳男女別	各1～3位
		60歳以上男女別	各1～3位

2km・5kmは、ステージでの表彰になります。

2kmファンランの表彰はありません。

## 医療関係(重要!!)

・大会当日、同封の「セルフチェック10ポイント」の項目で自分の体調チェックを必ず行い、体調不良の場合は受付後であっても出場を取りやめてください。

・レース中も体調に異常が感じられた場合は速やかにレースを中止してください。その場合は大会係員に必ず申し出てください。無断で帰宅しないようお願いいたします。

・主催者としては、あらかじめ負荷心電図等の利用による体調の自己チェックを受けられることを希望します。

※負荷心電図とは、運動をして心筋に負担をかけた後、心電図検査を行うことにより、安静時には発見されにくい異常を発見する検査です。

・天候にかかわらず、脱水症予防の為、必ずスタート前、レース中、ゴール後には水分補給をしてください。

・当日は健康保険証を必ずお持ちください。

・大会救護車は、緊急対応を要する方のみを収容します。

・リタイヤおよび関門不通過者につきましては、別に収容バスがございますのでそちらをご利用ください。



## 大会参加当日のセルフチェック10ポイント (日本臨床スポーツ医学会学術委員会勧告 1999)

大会当日、必ずこのセルフチェック10ポイントを行い、項目の中で1つでも2列の回答の右の項目にがついた場合は、当日の大会参加は避けて休養をとり、1週間以上症状の続いている場合は、医師の診察を受けてください。

下記の質問に当てはまる項目に をつけてください。

1. 熱はあるか	ない	ある
2. 体はだるくないか	ない	だるい
3. 昨夜の睡眠は十分か	十分	不十分
4. 食欲はあるか	ある	ない
5. 下痢はしていないか	ない	ある
6. 頭痛や胸痛はないか	ない	ある
7. 関節の痛みはないか	ない	ある
8. 過労はないか	ない	ある
9. 前回のスポーツの疲れは残っていないか	ない	ある
10. 今日の大会に参加する意欲は十分にあるか	ある	ない

# イベント・ブースのご案内

## ミズノランニング教室開催

無料♪

スポンサーのミズノによるランニングイベントを開催します！

どなたでもご参加いただけますので、皆様お誘い合わせの上、是非お越しください。

日時	11月15日(土)	14:00~16:00
場所	海峡メッセ下関4F	イベントホール
内容	ミズノランニングクラブ講師によるマラソニック(講義・実技指導など)	

## 招待選手トークショー開催

無料♪

今大会の招待選手によるトークショーを開催します。

どなたでもご参加いただけますので、是非お越しください。

日時	11月15日(土)	16:00~17:00
場所	海峡メッセ下関4F	イベントホール
内容	招待選手5名(予定)によるトークショー。世界と戦った日本のトップアスリートから「走る楽しさ」「完走のためのヒント」を聞き出そう！	

## 招待選手プロフィール

### 市川 良子

山口県光市出身  
所属 / 東京ランナースクラブ  
1996年 アトランタオリンピック5000m代表  
2000年 シドニーオリンピック5000m代表  
800m 中学記録保持者

### 嶋原 清子

山口県大島郡周防大島町出身  
所属 / セカンドウィンドAC  
2004年 東京国際女子マラソン2位  
2006年 アジア競技大会(ドーハ)女子マラソン銀メダル  
2007年 世界陸上競技選手権大会(大阪)女子マラソン6位

### 早田 俊幸

岐阜県出身  
所属 / Dream  
1994年 アジア競技大会(広島)マラソン2位  
1997年 世界陸上競技選手権大会(アテネ)10000m代表  
1997年 福岡国際マラソン2位

### 小嶋 由水

現姓 / 松永  
兵庫県出身  
所属 / ライツスポーツネットワークメンバー  
1991年 神戸女子20kmロードレース2位  
1992年 大阪国際女子マラソン優勝  
1992年 バルセロナオリンピック女子マラソン29位

### 高尾 憲司

京都府出身  
所属 / 大阪産業大学人間環境学部スポーツ健康学科在学  
1998年 日本陸上選手権大会10000m優勝  
1998年 アジア競技大会(バンコク)10000m金メダリスト  
1999年 世界陸上競技選手権大会(セビリア)10000m代表

### 宮本 和知

山口県下関市出身  
1984年 ロサンゼルスオリンピック野球日本代表・金メダリスト  
1985年 読売巨人軍入団 通算成績66勝62敗4セーブ、防御率3.60  
1997年 引退  
引退後は芸能界で活躍しながら、少年野球の指導にも力を注いでいる。  
宮本さんは、当日のみ参加です。(トークショーは不参加)

## 会場内ブースのご案内

「物産市」ブースでは『下関ブランド』などの地元物産の販売を行っております。是非お立ち寄りください！

「コカ・コーラ」ブースでは、「コカ・コーラ」「アクエリアス」「爽健美茶」「ジョージア」をはじめとするコカ・コーラ社製品の販売を行い、爽やかな憩いのひとときをご提供します。

「ミズノ」ブースではランニンググッズの大即売会を行います！

ミズノシューズアドバイザーによるマラソン・レーシングシューズのオーダー会開催

～ミズノシューズアドバイザーがお客様の足型に合わせて最適なオリジナルシューズをアドバイスします～

## 開会式

トークショーに引き続き、開会式を行います。

日時	11月15日(土)	17:00~17:40
場所	海峡メッセ下関4F	イベントホール
内容	招待選手の紹介の後、下関市長がマラソンコースの見所やアップダウンなどを、映像を交えながらご紹介します！	

## クールダウンケアのご案内

無料♪

日時	11月16日(日)	11:30~15:00
場所	海峡メッセ下関1F	展示見本市会場
内容	下関鍼灸マッサージ師会が、マラソンを走ったランナーに対して、マッサージの治療によるクールダウンのケアをします。	



# ■メイン会場図(海峡ゆめ広場)

当日記録速報発行(マラソン)  
 当日完走証発行(5km・2km)  
 当日参加記念証発行(2kmファンラン)

**スタート**  
 (マラソン・5km)  
**フィニッシュ**  
 (全種目)

2km・2kmファンランの  
 スタート地点は100m先→

救護

RTタグ回収

フィニッシュドリンク

→ スタート

← フィニッシュ

**受付会場  
 入口**

マラソンスタートエリア  
 (Aブロック)

スタートセレモニー  
 ステージ

マラソンスタートエリア  
 (Bブロック)

入口

救護

記録室

記録本部

報道

**海峡メッセ下関**

← JR下関駅

マラソンスタートエリア  
 (Cブロック)

入口

コカ・コーラ

みずノ

おみやげ

下関ブランド

総合案内

橋

手洗い場

橋

ふく鍋

ゴミ箱

サブステージ

仮設トイレ

警察・消防

大会本部

競技本部  
 救護本部  
 沿道対策本部

本部スタッフ

マラソンスタートエリア  
 (Dブロック)

入口

2km・2kmファンラン  
 集合エリア

正面ゲート

ゴミ箱

5km  
 集合エリア

ぜんざい  
 うどん  
 おにぎり  
 焼きそば  
 ドリンク

飲食スペース

来賓

映像車

アナウンス・PA

メインステージ

仮設トイレ

仮設トイレ

仮設トイレ

仮設トイレ

ゴミ集積場所

入口

- **1F 展示見本市会場**
  - 選手受付
  - 女子更衣室
  - 女子荷物置場
- **4F イベントホール**
  - 前日イベント会場
  - (みずノランニング教室)
  - (招待選手トークショー)
  - (開会式)
  - 男子更衣室
  - 男子荷物置場