

記録より、記憶に残る、海響のドラマ
下関海響マラソン2016
参加のご案内

《封筒に入っているもの》

- ①ナンバーカード
- ②計測チップ(RSタグ)
- ③貴重品預け用シール
- ④交通案内
- ⑤ランナーズアップデート・ランフォトチラシ
- ⑥ポケットガイドブック
- ⑦割引チケットシート
- ⑧参加賞

必ずお読みください!

この度は「下関海響マラソン2016」にお申込みいただき、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き、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楽しみにしております。

大会開催可否について

大会当日の開催可否の情報は、朝4:30から大会HP・携帯電話サイトでお知らせします。スマートフォン・携帯電話の方は、右のQRコードから『開催可否情報』をご覧ください。電話でのお問い合わせはご遠慮ください。



スマートフォン・タブレット・携帯電話用QRコード

貴重品の管理についてのお願い

貴重品に関して、角1封筒(27cm×38.2cmサイズ)に入る範囲でお預かりしますので、ご利用ください。

また、貴重品以外の手荷物のお預かりは行っておりません。更衣室に荷物を置くことはできますが、荷物の管理には十分ご注意ください。

駐車場についてのお願い

大会前日、当日のメイン会場(海峡メッセ下関・海峡ゆめ広場)には駐車場がありません。当日は無料駐車場(870台)を用意し、シャトルバスを運行していますが、駐車台数に限りがありますので、出来るだけ公共交通機関をご利用ください。詳しくは別紙の「交通案内」をご参照ください。

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。特に周辺店舗などの立体駐車場内でのウォーミングアップは危険ですので、絶対に行わないでください。

また、スタートブロックの閉鎖時間(8:15)に遅れないよう、注意してください。

記録

今大会では、計測チップ(記録計測器)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、中間(ハーフ)タイム、フィニッシュタイムを計測します。

※2kmファンランは記録計測をしません、計測チップは装着してください。

ナンバーカード裏の緊急連絡先

ナンバーカード裏面に緊急時に対応するため、ご自身の情報と緊急時連絡先を記載するようになっていきます。必ず事前に記入をお願いいたします。(右図:ナンバーカード裏面)

下関海響マラソン2016
 緊急連絡先にはご自身以外の名前・電話番号をご記入ください。

1 緊急連絡先
 Emergency Contacts
 姓 氏 名 First Last

2 電話番号
 Phone Number

3 宿泊先
 Address where you are staying

4 緊急連絡先
 Address

5 現在の病状
 Any present illness

6 服用できない薬品
 Allergies

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(S, A~E)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、マラソン ……………白
 5km(中学男女)…………青 5km(一般男女)…………桃
 2km(小学男女)…………黄 2km(ファンラン)…………紫
 ゴールドアスリート…………金

※ナンバーカードの番号・色が自分のもので間違いないか、必ずご確認ください。

※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。
 ※ナンバーカード及び計測チップがないと出走することができません。お忘れになった場合、再発行手数料として各500円申し受けます。

伴走について

視覚障害や車いす利用などにより伴走者を要する場合は、必ずヘルプデスク(海峡ゆめ広場内)までお越しください。(大会前日:12:30~18:00/大会当日:6:00~7:30)

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。



スタートブロックへの整列

◆マラソン (スタート時刻: 8時30分)

- スタートエリアは、申込時の申告タイム順にS, A ~ Eの6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Eブロックになります。

スタートブロック	登録男子	登録女子	一般男子	一般女子
S	1	501	1001	10001
	293	538	1680	10114
A	294	539	1681	10115
	380	545	3315	10214
B	381	546	3316	10215
	414	554	5049	10337
C	415	555	5050	10338
	424	560	6566	10704
D	425	561	6567	10705
	429	565	8061	11099
E	430		8062	11100
	431		9407	11827

- マラソンのスタートブロックへの誘導は、7:30から行います。8:15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られた場合は、Sブロックの方も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。

◆2km (スタート時刻: 8時42分)

- マラソンのスタート後すぐにブロックの移動を開始しますので、8:30までには必ずブロック内に整列してください。

◆5km (スタート時刻: 8時45分)

- マラソンのスタート後すぐにブロックの移動を開始しますので、8:30までには必ずブロック内に整列してください。

左側走行/距離表示

スタート付近を除いたコース上では左側走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。

完走証(記録速報)

- マラソン・5km・2km完走者には、記録速報(タイム・順位)入り完走証をお渡しします。
- 2kmファンラン完走者には、名前入り完走証をお渡しします(タイム・順位は入っていません)。

※完走証は、完走証発行テントにてお渡します。

※マラソン「登録の部」の公認記録証は、当日希望者に発行します(有料:500円)。

走行上の注意

◆マラソン

- コースの約18.5kmと約19.5kmのカーブ付近では、復路の広報車・審判長車・ランナーとすれ違いますので、係員の指示に従ってランナーは左側を走行してください。
また、約25km付近には病院があり、緊急車両が横断する場合があります。緊急時は係員の指示に従って、安全に停止してください。そのほか、道路幅の狭い所もありますので、注意して走行してください。
- コースの往路約18km(復路約40km)付近で、大型車を含む一般車両をコース横断させる区間があります。走路を左右に変更していただく場合がありますので、係員の指示に従って走行してください。

◆5km・2km

- スタート後、約300m地点で国道9号に出ますが、5kmと2kmのランナーが重なることとなります。係員の指示に従って、決められた走路を走ってください。

医療関係(重要!!)

- 出走前には自身の体調チェックを必ず行い、体調不良・発熱症状等ある場合は、出場を取り止めてください。また、レース中も体調に異常を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おすすめします。
※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、脱水症予防のため、必ずスタート前、レース中、フィニッシュ後にはこまめに水分補給をしてください。
- 当日は健康保険証(写し)を必ずお持ちください。
- 大会救護車は、救護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。
- マラソンでは、コース上に7ヵ所の救護所を設置し、医師ランナーも走っています。レース中に体調の不安を感じられた場合は、速やかに相談してください。また、固定AED係と移動AED係が皆様の安全を見守っています。
- 長い距離を走りますと、ウェアで乳首が擦れて出血する場合があります。マラソン初心者の方は特にご注意ください。

5キロ・2キロコースマップ

SHIMONOSEKI KAIKYO MARATHON 2016



ストレッチ



山口県理学療法士会
岡部さん(左) 徳本さん(右)

長州出島(マラソン29km地点)は、コース的にも、体力的にも一番しんどい場所。そこで、約40人のスタッフが、ストレッチング、マッサージ、アイシングなどで、選手の完走を強力にサポートします。1回の施術は5分~10分ですが、選手の希望に合わせて、内容や時間を変更することができます。また、応急処置や診断を要する場合は、隣接テントに待機している医師まで、スタッフが誘導します。

2013大会から協力いただいているのは、山口県理学療法士会の皆さん。下関海響マラソンをはじめ、各種スポーツ大会でも活躍しています。担当スタッフの方は、「選手の皆様が無事に、そして楽しく笑顔で完走され、また来年も参加していただけるように全力でサポートさせていただきます!」と話してくれました。

長州出島折返し付近、「ストレッチ」の看板を目印に、気軽に立ち寄ってください。



話題の
ランニングポリスが、
下関海響マラソンにも
登場します。

山口県内では、初の試み。
下関警察署職員の約30人が、
マラソンに出場したり、
リレー形式などで、ランナーを犯罪や
テロから守ります。
応援者の多いフィニッシュ地点などは、
増員して警備にあたります。



今回より、
事前の
申し込みが
必要です!



下関海響マラソン2016 おもてなし前夜祭

11月5日(土) 16:00~17:30 海峡メッセ下関4階イベントホール

ゲストランナーを迎えての前夜祭(軽食・ソフトドリンク無料)

参加方法: 事前の申し込みが必要です!(応募者多数の場合は、抽選を行います)

詳しい申込方法は、下記をご覧ください。

11月5日(土)

海峡ゆめ広場

☆各種物品販売(12:30~18:00)

ミズランニンググッズをはじめ、下関の特産品、飲食販売を行います。
※歴代大会のTシャツ販売も行います。

☆山口新聞前日特別号の無料配布

前夜祭会場や当日の更衣室・総合案内では山口新聞特別号(全エントリーランナー掲載)を無料で配布しています。記念にぜひお持ち帰りください。

☆福引抽選会(12:30~18:00)

今大会に参加されるランナーを対象に、福引抽選会を行います!
来年の下関海響マラソン2017の出走権や豪華景品が当たります!
福引抽選会に参加される方は、このページ右下の「福引抽選会参加引換券」を切り取って、ゆめ広場会場本部へご持参ください。

☆うどんのふるまい(12:00~)

前日イベントに来場された方で、先着300名に特製の「うどん」をふるまいます!
レース前日のカーボローディング(炭水化物を摂取し、グリコーゲンを蓄える)にお役立てください。
※ふるまいの開始 12:00~ ※なくなり次第終了となります。

海峡ゆめ広場メインステージ

☆ダンス&ボーカルStudio Zing(12:30~13:00)

元気なダンスと歌でステージイベントのオープニングを飾ります。

☆第一生命presents

尾崎好美ランニングクリニック(13:10~14:00)

第一生命女子陸上競技部アドバイザーの尾崎好美さんによる、簡単にできるランニングのストレッチ、トレーニング方法を紹介(予定)

☆元気アップ!よさこいステージ(14:10~14:30)

よさこいの華麗な舞が、イベントを盛り上げます。

☆ミズランニングクリニック(14:40~15:30)

ミズランニングクラブ講師によるマラソンクリニックを開催します! 走る時の心がけや、より速く走る秘訣などを一緒に楽しく学びましょう。

☆タイムアップにつながるテーピングセミナー

(15:40~16:10)

テーピングの正しい貼り方を一緒に学び、ベストタイムを更新しましょう。

11月6日(日)

スタート・フィニッシュ地点(海峡メッセ下関前)

☆スタートセレモニー(8:10~)

下関青少年少女合唱隊による合唱、大会会長あいさつ、ゲストランナーからの応援エール他、皆さんのスタートを応援します。

海峡ゆめ広場 各テント・ステージイベント

☆各種物品販売(8:30~14:30)

ミズランニンググッズをはじめ、コカ・コーラ社製品の販売、その他下関の特産品、飲食販売を行います。

☆山口新聞「全完走者」の記録掲載新聞の販売予約

山口新聞ブースでは、11月7日(月)付「全完走者」の記録掲載新聞の販売予約を行います。

☆山口新聞前日特別号の無料配布

☆抽選会

①対象: 2kmの部、5kmの部参加者(10:10~10:30)

●ステージにて、抽選により当選者を決定しますので、お集まりください!

②対象: マラソンの部参加者

●「マラソンの部」参加者を対象に、ナンバーカード(ゼッケン)の番号による抽選を行い、10時30分より会場内2カ所に当選番号を掲示します。(掲示場所はメイン会場図を参照してください。)

●当選された方は海峡ゆめ広場「賞品引換所」テントで賞品をお渡ししますので、15時30分までに「ナンバーカード」をご持参ください。

☆ステージイベント(10:40~12:00、13:40~14:20)

ダンス&ボーカルStudio ZingによるステージやゴスペルクワイヤーSPIRITSによるゴスペルステージ、タイガーフックショー、よさこい、下関市立大学吹奏楽部の演奏などを予定! メイン会場を盛り上げます!

おもてなし前夜祭の申込方法 今回より、事前申込が必要です!

■申込方法(下記①②のいずれかでお申込みをお願いします)

①大会の公式ホームページの専用入力フォームにて、申し込んでください。

・大会ホームページURL: <http://kaikyomarathon.jp/>

・QRコード:



②往復ハガキの往信面に、下記必要事項を記入し、返信面にも郵便番号・住所、氏名を書いて、実行委員会事務局「おもてなし前夜祭」係へ申し込んでください。

- 1) 氏名(ふりがな)
- 2) 郵便番号・住所
- 3) 電話番号
- 4) 申込資格の区分(右記参照)
- 5) 同伴者の有無(申込者1人につき1人まで)

※申込資格の区分

- ①本大会の参加者(ランナー)
- ②本大会のボランティアスタッフ
- ③下関市在住の方(ランナー・ボランティア以外)

■申込締切

平成28年10月18日(火)必着

■抽選結果の発表

応募者多数の場合は抽選を行い、10月下旬に抽選結果を通知します。

■申込先・問い合わせ先

〒750-0006 下関市南部町21-19 下関商工会館4階
下関海響マラソン実行委員会事務局
電話: 083-231-2729
Eメール: kaikyomarathon@city.shimonoseki.yamaguchi.jp



メイン会場図 (海峡ゆめ広場)



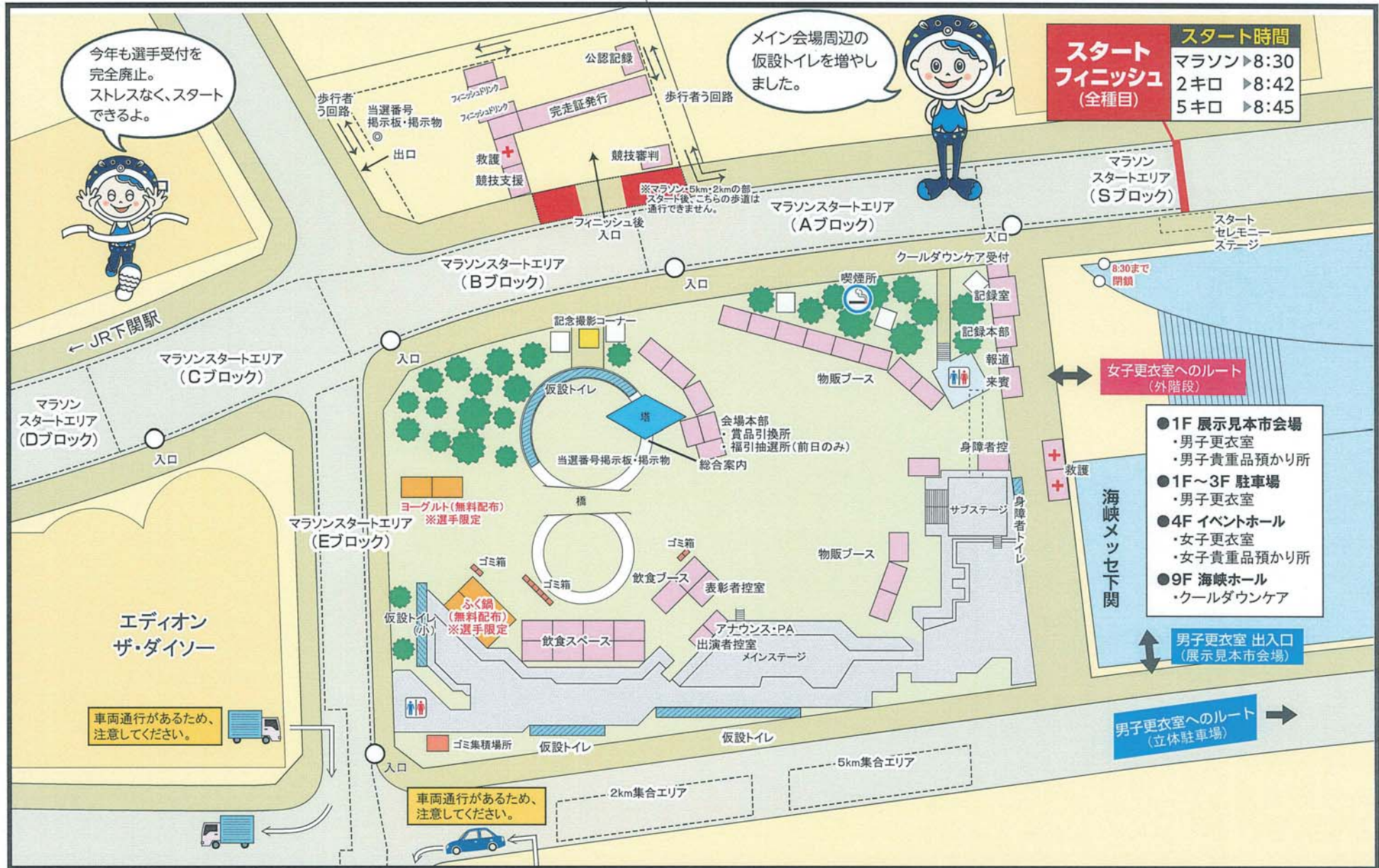
今年も選手受付を完全廃止。ストレスなく、スタートできるよ。



メイン会場周辺の仮設トイレを増やしました。



スタート	スタート時間
スタート	マラソン ▶ 8:30
フィニッシュ (全種目)	2キロ ▶ 8:42
	5キロ ▶ 8:45



女子更衣室へのルート (外階段)

- 1F 展示見本市会場
 - ・男子更衣室
 - ・男子貴重品預かり所
- 1F~3F 駐車場
 - ・男子更衣室
- 4F イベントホール
 - ・女子更衣室
 - ・女子貴重品預かり所
- 9F 海峡ホール
 - ・クールダウンケア

男子更衣室 出入口 (展示見本市会場)

男子更衣室へのルート (立駐駐車場)

← JR下関駅

車両通行があるため、注意してください。

車両通行があるため、注意してください。

8:30まで閉鎖



下関市生涯学習プラザ

※入館(室)の際は、専用のIDカードまたはナンバーカードの提示が必要となります。



生涯学習プラザの
駐車場が
ユーティリティスペース
になったよ。

NEW
下関市生涯学習プラザの駐車場を、家族やグループなどの更衣・待機場所として利用できるユーティリティスペース(多目的)として開放します。ぜひ、ご活用ください(ブルーシート等敷物は、ご持参ください)。

メイン会場

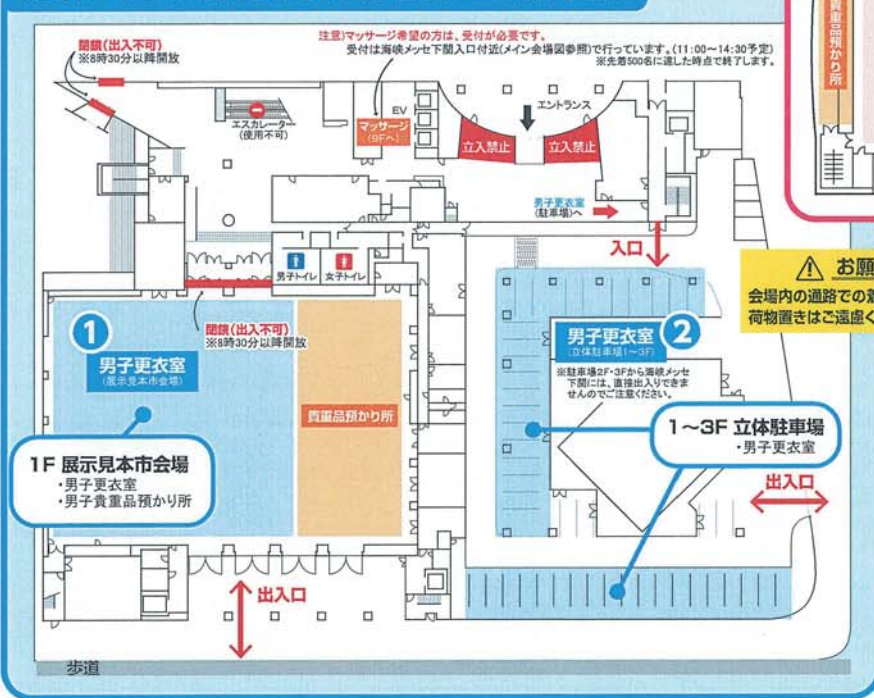
(海峡ゆめ広場)
※詳細はメイン会場をご参照ください。



海峡メッセ下関(4Fイベントホール)



海峡メッセ下関(展示見本市会場・立体駐車場)



⚠️ お願い ⚠️
会場内の通路での着替え、場所取り、荷物置きはご遠慮ください。

- | 男子更衣室 | |
|-----------------|-----------------|
| ① | 海峡メッセ1F 展示見本市会場 |
| ② | 海峡メッセ 立体駐車場 |
| 女子更衣室 | |
| ③ | 海峡メッセ4F イベントホール |
| Sブロック限定更衣室(男・女) | |
| ④⑤⑥ | 生涯学習プラザ |
| ユーティリティスペース | |
| ⑦ | 生涯学習プラザ 地下駐車場 |



駅からのアクセスルート図



ゲストランナー



おざき よしみ

尾崎 好美

走ることの素晴らしさを伝えたい。



1981年7月1日生まれ 神奈川県足柄上郡山北町出身
相洋高等学校 → 第一生命保険相互会社
(現:第一生命保険株式会社)
2008年 東京国際女子マラソン 優勝
2009年 世界陸上ベルリン大会女子マラソン 2位(銀メダル)
2011年 横浜国際女子マラソン 優勝
2012年 ロンドンオリンピック女子マラソン代表(19位)
現在は第一生命グループ女子陸上競技部のアドバイザーとして活躍しながら、「Run with You」プロジェクトを通じて全国で開催される。
ランニング教室への参加やマラソン大会のゲストランナーとして一緒に走ることで、子供から大人までより多くの人に「走る事の素晴らしさ」を伝えている。

みやもと かずとも

宮本 和知

子供たちに愛を！！



1964年2月13日生まれ 山口県下関市出身
山口県立下関工業高等学校 → 川崎製鉄水島製鉄所野球部
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
2008年 「山口ふるさと大使」任命
引退後は芸能界で活動しながら少年野球の指導にも力を注いでおり、地元山口県内で2004年より「宮本和知旗争奪兼山口県学童選手権大会」を開催している。また、スポーツ心理学のライセンスを取得。全国で少年野球教室の開催やフットサルの監督になるなど活動の幅を広げている。

ちば まさこ

千葉 真子

スポーツで世の中を元気にしたい。



1976年7月18日 京都府宇治市出身
立命館宇治高等学校 → 旭化成 → 豊田自動織機
1996年 アトランタオリンピック女子10000m 5位
1997年 世界陸上アテネ大会女子10000m 3位(銅メダル)
2003年 世界陸上パリ大会女子マラソン 3位(銅メダル)
2004年・2005年 北海道マラソン 優勝
現在は「スポーツで世の中を元気にしたい」という目標をかかげ、ゲストランナーとしてマラソン大会に出場するため、講演会やメディアなどで活動している。また、2010年に「千葉真子BEST SMILEランニングクラブ」を立ち上げ、市民ランナーの指導や普及活動も積極的に行っている。

ねこ ひろし

猫 ひろし

自己ベストを出してがんばります。
にゃあ〜



1977年8月8日生まれ 千葉県市原市出身
147cmの小さな巨人。お茶の間に浸透したギャグ百連発は未だ進化中! その傍ら芸能界きっての健脚。2008年東京マラソンで本格的にマラソンに着手。2011年カンボジアにてオリンピック代表になるべく国籍を変更する。一度、カンボジア代表でロンドンオリンピック出場決定となるが、IOCより参加資格を満たしてないと判断され、オリンピック消滅となった。それから次のオリンピックまでの4年間、ずっと1位の座を守り、2016年リオデジャネイロ男子マラソンにカンボジア代表として出場した!
2014年 アンコールエンパイア国際マラソン 優勝
2015年 東京マラソン 2時間27分52秒(自己ベスト)
2016年 リオデジャネイロオリンピック 2時間45分55秒(139位)

みちした みさと

道下 美里

走る喜びをたくさんの人と共有したい。



1977年1月19日生まれ 山口県下関市出身
下関市立名陵中学校 → 山口県立下関第一高等学校
2014年 IPCワールドカップinロンドンマラソン 2位
2014年 防府読売マラソン 2時間59分21秒
(2014年 IPCワールドランキング1位)
2015年 IPCマラソン世界選手権inロンドン 3位
2016年 4月より三井住友海上に入社
リオ2016パラリンピック視覚障害者女子マラソン代表選手。「走る喜び」をたくさんの人と共有したい。
現在はJBMAの強化指定選手として、大会に参加する傍ら、マラソン大会のゲストランナーや講演活動なども積極的に行っている。
自著「いっしょに走ろう」芸術新聞社

◆ 来賓ランナー ◆

江島 潔 (参議院議員) マラソン出場
林 裕子 (参議院議員夫人) 2キロ出場

今年のゲストランナーは5人。
全員オリンピック・パラリンピック
代表経験者だよ!





下関海響マラソン思い出のTシャツ販売

販売場所：メイン会場（海峡ゆめ広場）内テント

販売時間：11月5日(土) 12:30～18:00 / 11月6日(日) 8:30～14:30

下関海響マラソン初回大会から第8回大会までのTシャツの販売をおこないます。思い出のTシャツ、参加できなかった回のTシャツなど記念にいかがでしょうか？※売り切れ次第終了となります。



成績優秀者優先エントリー

下関海響マラソンのマラソンの部において、総合男女10位以内に入賞したランナーに次回大会の「優先エントリー権」を付与します。さらに、総合男女3位以内のランナーは、参加料を免除します。入賞目指して、頑張ってください！



【写真提供：オールスポーツコミュニティ】

下関市「海響アスリート」認定制度

下関市で開催されるスポーツ等のビッグイベントの【歩く】維新・海峡ウォーク、海峡のまち下関歴史ウォーク、【乗る】ツール・ド・しものせき、【走る】下関海響マラソンの3部門のうち3大会に参加し、それぞれの認定対象部門を完歩・完走した方を「海響アスリート」として認定します。

金(ゴールド)アスリートは金色のナンバーカード(ゼッケン)を付けて走っているよ。探してみてね。



認定は、最大3回まで受けることができ、認定回数に応じた認定証と記念品を授与します。ただし、3回目の認定にあたっては、3部門の認定対象大会である4大会すべてを完歩・完走が認定の条件となり、達成者は「金(ゴールド)アスリート」として認定いたします。

WEBサービス(ランナーにも、応援者にも、うれしいサービス!!)

サービス 1 ランナーズアップデート

5km毎のスプリットタイム・フィニッシュタイムの記録速報をWEBサイトからご確認いただけます。詳しくは大会HPをご覧ください。

※記録についての個別のお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。

サービス 2 ランフォト

マラソン完走者は、後日大会HP(RUNETにリンク)において、5km毎のスプリットタイム入り記録証(写真入り)をダウンロードできます(無料)。詳しくは大会HPをご覧ください。

サービス 3 ランナーの現在地は? 応援navi

ランナーの位置情報を地図上で確認できるサービスをご利用いただけます。詳しくは大会HPをご覧ください。

※通信状況によりサービスをご提供できない場合があります。

サービス 4 先頭・最後尾情報

先頭と最後尾の位置情報を地図上で確認できるサービスをご利用いただけます。詳しくは大会HPをご覧ください。

※通信状況によりサービスをご提供できない場合があります。



オーバーペースに注意して、マイペースで走りましょう!

前半は高低差がほとんどなく平坦で応援や声援も多いことからオーバーペースになりがちですが、後半に備えて体力の消耗を抑え、リラックスしてマイペースで走りましょう!「海峡ゆめタワー」「海響館」「観覧車」「赤間神宮」「関門橋」「巖流島」など下関を代表する観光名所が連続してありますので、走りながら観光名所を巡ることができます。



一転して後半は彦島トンネル(約20キロ地点)を境に激しいアップダウンが連続します。特に標高50メートルの彦島大橋に向かって上り坂と日本海側からの海風がランナーを苦しめて疲労が一気に表れることもあります。上り坂は無理をせず歩幅を小さく前傾姿勢で腕をリズムよく振ると良いです。

コースの前半と後半では起伏が対角的ですが、歴史情緒溢れる「瀬戸内海」と、雄壮で美しい景観を持つ「日本海」の2つの海沿いを走ることのできる、国内屈指のロケーションを誇るシーサイドをお楽しみください!

こまめな水分補給と栄養補給を心掛けて!

当日は気温の上昇も予想されますので熱中症対策に「給水所」ではしっかりと水分補給しましょう。発汗すると水分と電解質が失われますので、スポーツドリンクや塩あめを摂取すると効果的です。



走るとエネルギーも消費されますので、お腹が空く前に前もって給食を摂ることをお勧めします。特に長州出島(29キロ付近)の「菊川そうめん」や「エネルギーゼリー」は走るエネルギー源になり、完走の後押しをしてくれます。

ペースランナーを目標に!

3時間・3時間30分・4時間・4時間30分・5時間・5時間30分・6時間の各時間帯にペースランナーを2~3人配置しています。『ペースランナー』のナンバーカードが付いたビブスを着用して走りますので、ペース配分の目安にして走ると、自己記録更新も狙えます!



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)

大会参加にあたっては、必ずこのセルフチェック10ポイントを行い、各項目の中で1つでも【B列】の回答に○がついた場合は、当日の大会参加を避けて休養をとり、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。

	【A列】	【B列】
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

ペースランナーは下記のスタートブロックからスタートします。

時間帯	スタートブロック
3時間	Sブロック
3時間30分	Aブロック
4時間	Bブロック
4時間30分	Cブロック
5時間	Dブロック
NEW 5時間30分	Eブロック
6時間	Eブロック



約束
1

しっかりとした準備をして大会に臨みましょう!

42.195kmの道のりは大変長く、険しい道のりです。大会までに十分な練習を積みましょう!また大会当日はしっかりと体調をチェックし、無理な出走はやめましょう!

約束
2

大会当日の忘れ物に注意しましょう!

下関海響マラソンでは大会出場に必要なすべてを事前に送付しています。当日持っていく荷物に、ナンバーカードと計測チップがちゃんと入っているか、今一度確認しましょう!

約束
3

更衣室をみんなで気持ちよく使しましょう!

大会当日は10,000人のランナーが更衣室等で着替えを行います。ランナー全員が快適に過ごせるよう、一人で広いスペースを取りすぎたり、密集空間でのスプレー式消炎鎮痛剤の使用は控えましょう!

約束
4

時間に余裕をもった行動を心がけましょう!

メイン会場付近に設置されている仮設トイレには毎年長い行列ができています。トイレに並ぶ事も考え、早め早めの行動を心がけましょう!

約束
5

ゴミのポイ捨てはやめましょう!

給水所、給食所で出た紙コップやバナナの皮などのゴミは、各給水所に設置してあるゴミ箱に必ず捨てるようにしましょう!大事なコースをみんなで綺麗に使しましょう!給食の提供数量には限りがあります。一人数個も取らないように心がけましょう。

約束
6

コースをはみ出さないように走りましょう!

コースとなる道路では、上下線で交通規制時間が異なる部分があります。危険ですので対向車線には絶対にはみ出さないでください。

約束
7

無理をせず、リタイヤする勇気を持ちましょう!

近年多くのマラソン大会で心肺停止などの事例が報告されています。競技中はしっかりとした水分補給を心がけ、身体の異変や故障等で走ることが困難になった場合は、最寄りのスタッフに声をかけ、選手収容車に乗車しましょう!

約束
8

感謝の気持ちをもって走りましょう!

下関海響マラソンは多くの方に支えられて開催しております。コース上の住民の方、沿道で応援してくれる方、ボランティアスタッフの方などへの感謝の気持ちをもって大会に参加しましょう!



I. 注意事項

1. 本大会は2016年度（財）日本陸上競技連盟競技規則及び本大会規定により行います。
2. ナンバーカード及び計測チップ（RSタグ）、参加賞・大会プログラム等は事前に参加者宅へ郵送いたしますので、大会当日（11月6日）に持参してください。
3. 選手の受付及び参加賞の引き換えは不要です。
4. 選手は下記の時刻までに各スタート位置に集合し、スタート誘導係の指示に従ってください。また、安全なスタートを心がけ、転倒事故等が起こらないよう十分注意してください。（※スタート時間の記録はスタートライン通過時に計測チップ（RSタグ）で正確に記録されます。）

種 目	スタート時刻
マラソン	8時30分（ブロック閉鎖8時15分）
2km	8時42分（ブロック閉鎖8時30分）
5km	8時45分（ブロック閉鎖8時30分）

5. 公式記録は号砲からフィニッシュまでの所要時間とします。フィニッシュタイムの計測は計測チップ（RSタグ）で行います。
6. 計測チップ（RSタグ）は靴ひもに留めてください。計測チップ（RSタグ）は競技終了後、記念にそのままお持ち帰りください。
7. ナンバーカード（ゼッケン）は胸面の見やすい位置に安全ピンなどで確実に取り付けてください。
※マラソン登録の部に出場される方は胸面・背面の両方にナンバーカードを装着してください。
※チャリティゼッケンを装着の方は背面にチャリティゼッケンを取り付けてください。
8. 順位判定はマラソンの部男女総合10位までは決勝審判員による順位判定を行います。その他の順位は、計測チップ（RSタグ）による自動計時システムでの記録により順位決定を行います。
※ステージ表彰に出席される方は、本人確認いたしますので必ずナンバーカードを持参してください。
9. 距離表示は1km毎と関門手前500m、残り5kmからの1km毎を設置します。
10. 給水は下記の16カ所に設置します。

	距 離	場 所
第1給水	約 4.8km	前田砲台跡前
第2給水	約 8.0km	イオン長府前
第3給水	約 10.3km	前田砲台跡前
第4給水	約 12.8km	姉妹都市ひろば
第5給水	約 15.0km	あるかぼーと出口
第6給水	約 17.6km	東大和町松岡前
第7給水	約 19.7km	彦島トンネル本村出入口
第8給水	約 21.6km	ナイスビューパーク
第9給水	約 23.6km	彦島道路筋ヶ浜出入口
第10給水	約 25.2km	汐入交差点
第11給水	約 29.1km	長州出島ターミナル
第12給水	約 32.7km	汐入交差点
第13給水	約 34.6km	彦島道路筋ヶ浜出入口
第14給水	約 36.3km	ナイスビューパーク
第15給水	約 38.4km	彦島トンネル本村出入口
第16給水	約 40.3km	東大和町松岡前

給水では、紙コップが道路にちらからないよう協力をお願いします。



11. 「マラソンの部」完走者にはフィニッシュ後、『完走記念メダル』・『フィニッシャーズタオル』をお渡しします。スタート時刻（号砲を基準）から、制限時間の6時間以内にフィニッシュされた方が対象です。「完走記念メダル」はフィニッシュ地点の閉鎖時刻（14時30分）を過ぎた方にはお渡しできませんので、ご了承ください。



12. 関門は下記の11ヵ所に設置します。

関門	距離	場所	経過時間	閉鎖時刻
第1関門	約 3.3km	みもすそ川人道入口 (国道9号)	40分	9時10分
第2関門	約 7.7km	関門医療センター前 (国道9号)	1時間08分	9時38分
第3関門	約11.8km	みもすそ川交差点 (国道9号)	1時間41分	10時11分
第4関門	約13.5km	カモンワープ前交差点 (国道9号)	1時間56分	10時26分
第5関門	約15.8km	市営細江町駐車場前	2時間15分	10時45分
第6関門	21.0975km	彦島道路迫町入口 (中間点)	3時間00分	11時30分
第7関門	約25.9km	武久ランプ (下関北バイパス)	3時間42分	12時12分
第8関門	約28.9km	長州出島ターミナル	4時間07分	12時37分
第9関門	約32.7km	夕入交差点	4時間40分	13時10分
第10関門	約37.0km	彦島道路迫町出口	5時間16分	13時46分
第11関門	約40.3km	東大和町松岡前	5時間44分	14時14分

13. 競技にはトレーニング・準備運動をしっかりと臨みましょう。
14. 他の人に不快感を与える服装や、著しい宣伝目的の服装での参加は失格となる場合があります。
15. 競技中は水分補給を心がけましょう。ただし、コース上で紙コップや食べ物など物を投げ捨てると後続の選手の転倒を招き、大変危険ですので、各給水所に設置してあるごみ箱に必ず捨てるようにしてください。
16. 競技中、身体の故障等により、走る事が困難となった場合は、最寄りの競技役員、もしくはボランティアスタッフに連絡し、選手収容車に乗車してください。無理をせずリタイアする勇気を持ちましょう。
17. 選手は、医師から競技の中止を指導・助言された場合は、直ちに指導・助言に従うようにしてください。
18. コーンなどで仕切られたコースの外を走らないでください。失格になる場合があります。
19. フィニッシュ付近で、家族等を伴って走行することは禁止しています。
20. 審判長及び競技役員の指示に従わなかったり、規則に反する行為を行った選手及び代理出走者は失格とし、ナンバーカードを回収します。
21. 審判長及び競技役員から失格を宣言された選手は、必ずナンバーカードを提示してから選手収容車に乗車してください。
22. 救護車及び選手収容車は、レース最後尾を運行します。
23. 主催者は競技中に発生した事故などについては応急処置以外の責任は一切負いませんので、各自の責任と判断において競技に参加してください。
24. 選手の安全と競技をスムーズに進行するため、交通規制を行っているため、選手は、係員の指示に従ってください。
25. 火災、事件、事故等の緊急事態が発生した場合は、競技中であっても選手には一時停止を指示し、緊急車両の通行を優先させます。この場合選手は速やかに係員の指示に従ってください。
26. 貴重品等は各自の責任において管理をお願いします。盗難事故等が発生しても主催者は一切の責任を負いません。

II. 応援にお越しの皆様へお願い

1. スタート・フィニッシュ会場では選手や競技役員との接触事故等を防ぐために、決してコース内に入らないでください。
2. スタート・フィニッシュ会場とコースでは道路交通規制及び報道規制を行っています。次の点にご協力をお願いします。
 - (1) 報道関係者以外の方の写真撮影は、全てコース外でお願いします。
 - (2) 沿道でご声援される方は、係員の指示に従いコース内に無断で入らないでください。
3. 道路交通規制時間内は大会関係車両及び許可車両以外の車はコース内に入る事ができません。



交通案内

当日、会場(海峡メッセ下関)には駐車場がありません。
来場には、公共交通機関をご利用ください。

● JR利用

- ・ 下関駅から会場まで徒歩約7分
- ・ 新下関駅(新幹線)から下関駅まで在来線で約10分
- ・ 小倉駅から下関駅まで在来線で約15分
- ・ 新下関駅から会場までタクシーで約15分



★ JR列車時刻表 ★

山陽新幹線(下り)

新山口	6:27	6:49	7:11
厚狭	6:38	7:00	7:22
新下関	6:48	7:09	7:32



お願い

帰りの時間帯は、券売機が大変混雑しますので、帰りの切符は乗車駅または下関駅で事前に購入していただきますようお願いします。

山陽本線(下り)

新山口	5:03	5:22	5:38	6:14	..	6:42
宇部	5:27	5:46	6:01	6:11	..	6:38	..	7:06
厚狭	5:40	5:56	6:11	6:22	..	6:48	7:00	7:16
小月	5:54	6:10	6:24	6:35	6:44	7:03	7:14	7:29
新下関	6:05	6:22	6:36	6:46	6:55	7:15	7:26	7:40
下関	6:14	6:31	6:46	6:56	7:05	7:26	7:39	7:50

※5:40厚狭駅発は新山口駅から延長運転

山陰本線(下り)

滝部	6:16
小串	5:44	6:05	6:32	6:51	7:11
黒井村	5:53	6:15	6:40	6:59	7:21
吉見	6:03	6:25	6:50	7:10	7:33
安岡	6:11	6:33	6:58	7:19	7:44
幡生	6:22	6:44	7:10	7:29	7:54
下関	6:27	6:49	7:15	7:36	7:59

※6:16滝部駅発は小串駅で乗り換え

山陽新幹線(上り)

博多	6:00	6:05	6:16	6:32	6:36	6:51	6:55
小倉	6:16	6:21	6:32	6:48	6:53	7:07	7:12

鹿児島本線・日豊本線(上り)

小倉	5:44	6:06	6:12	6:25	6:33	6:51	7:11	7:22
門司	5:51	6:14	6:22	6:33	6:44	6:58	7:18	7:29
下関	5:58	6:21	6:29	6:41	6:50	7:05	7:25	7:35

臨時列車 は、太字で記入されています。(大会当日のみ)

※詳しくは、JRの時刻表をご確認ください。

● バス利用 (サンデンバス等)

- ・ 豊前田バス停下車後、会場まで徒歩約2分

●選手専用臨時駐車場（無料）



■11月5日（土）駐車場はありません。
※会場周辺の有料駐車場をご利用ください。

■11月6日（日）6:00～16:30

- ・下関運動公園……870台
- ・向洋中学校……300台

※下関運動公園よりシャトルバス（無料）運行
※駐車場は16:30に閉鎖し、出庫することができなくなりますのでご注意ください。

●シャトルバス（無料）

下関運動公園（約5分間隔）→ 海峡メッセ下関

運行時間／6:00～8:30（予定）※所要時間10分

海峡メッセ下関（約5分間隔）→下関運動公園

運行時間／10:30～16:20（予定）※所要時間12分

※走った後、すぐの運転は大変危険です。十分休養を取ってから運転してください。

【注意事項】

※選手専用臨時駐車場は台数に限りがあります。選手以外の方の駐車はご遠慮ください。
また、スタッフから提示を求められた場合には、ナンバーカードをご提示ください。
※駐車場可能台数には限りがあり、周辺道路も混雑が予想されますので、余裕をもってお早めにお越しください。また、駐車場内での盗難・トラブル等の事故には十分お気をつけください。

駐車場の満車、道路の渋滞等が予想されますので、公共交通機関でのご来場をお勧めします。

●会場周辺有料駐車場（参考）



- | | | |
|--------------------|----------|----------|
| ①市営赤間町駐車場 | ……300台 | 100円/20分 |
| ②下関市役所駐車場 | ……200台 | 200円/60分 |
| ③市営唐戸市場駐車場 | ……572台 | 120円/30分 |
| ④みらいパーク | ……395台 | 100円/20分 |
| ⑤市営細江町駐車場 | ……500台 | 100円/20分 |
| ⑥市営国際ターミナル駐車場 | ……73台 | 100円/30分 |
| ⑦市営長門町駐車場 | ……128台 | 100円/20分 |
| ⑧タイムズ下関駅西口 | ……104台 | 200円/40分 |
| ⑨シーモール駐車場 | ……1,630台 | 100円/30分 |
| ⑩駅南駐車場（シーモール駐車場隣接） | ……250台 | 100円/30分 |
| ⑪あるかぼーと臨時駐車場 | ……450台 | 700円/終日 |

※営業時間は、⑨が5:30～23:00【当日】、その他は24時間です。

※詳しくは各駐車場の情報をご確認ください。

※シネマサンシャイン下関で映画をご観覧の方は、
シーモール駐車場・駅南駐車場5時間無料です。

■お問い合わせ 下関海響マラソン実行委員会事務局 TEL:083-231-2729