

記録より、記憶に残る、海響のドラマ

明治維新150年記念

下関海響マラソン2018

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、明治維新150年記念 下関海響マラソン2018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に大会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。



関門閉鎖に間に合わなかった時やリタイヤした際について

関門閉鎖に間に合わなかった時やリタイヤした際には、速やかに一番近くの歩道に上がり、最寄りの関門まで移動して収容バスに乗車をお願いします。特に車道に座り込む等の行為は絶対にやめてください。交通規制解除ができず、収容バス遅延の原因になります。

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)

緊急時に下記の欄を必ず記入ください。
Please fill in the important emergency information below.

1. 緊急連絡先 Emergency Contact
緊急連絡先(姓) Name / Last Name 名
緊急連絡先(名) First Middle Name
緊急連絡先(番号) Phone Number 電話番号

2. 病歴 Medical History
病歴(病名) Disease Name 病名
病歴(症状) Symptoms 症状

3. 現在の病状、服用しているお薬 Current Medical Condition and Medication
現在の病状(病名) Current Medical Condition 現在の病状(病名)
服用しているお薬(お薬名) Medication 服用しているお薬(お薬名)

4. 緊急に連絡可能な電話番号 Use always or ambulance you cannot take.

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	ペアマラソン	……………緑
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がないか、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一律1,000円(ペアマラソンの部は、2枚1組での再発行となるため2,000円)申し受けれます。

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(ペアマラソン絆リレー含む)(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。

※ペアマラソンの第1走者の方は、Eブロック最後方からのスタートになります。

スタートブロック	登録男子	登録女子	一般男子	一般女子	絆リレー
S	1	501	1001	10001	
	235	546	1339	10065	
A	236	547	1340	10066	
	417	552	3159	10165	
B	418	553	3160	10166	
	456	566	4884	10387	
C	457	567	4885	10388	
	468	569	6539	10717	
D	469		6540	10718	
	471		8135	11118	
E	472	570	8136	11119	20001
	474		9364	11832	20037

- 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。
- ペアマラソン完走者(第1走者、第2走者両者が完走した場合)には、チーム名と両者の名前が入った完走証を2枚お渡しします(順位は入っていません)。
- 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。

◆ペアマラソン絆リレー

- 中継地点(下関地方合同庁舎前)の約300m手前よりタスキリレーゾーンがありますので、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收容します。リタイヤおよび関門不通過者につきましては、別に收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カ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が感じられた場合は、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。



フルマラソンコースマップ

コース情報

3.3km	第1 関門	経過時間 > 40分 閉鎖時刻 > 9:10	🚰
4.8km	第1 給水	🚰	🍌
7.7km	第2 関門	経過時間 > 1時間08分 閉鎖時刻 > 9:38	🚰
8.0km	第2 給水	🚰	🍌
10.3km	第3 給水	🚰	🍌
11.8km	第3 関門	経過時間 > 1時間41分 閉鎖時刻 > 10:11	🚰
12.8km	第4 給水	🚰	🍌
13.5km	第4 関門	経過時間 > 1時間56分 閉鎖時刻 > 10:26	🚰
15.0km	第5 給水	🚰	🍌
15.8km	第5 関門	経過時間 > 2時間15分 閉鎖時刻 > 10:45	🚰
16.3km	下関地方合同庁舎前	🚰	🍌
17.6km	第6 給水	🚰	🍌
19.7km	第7 給水	🚰	🍌
21.0975km	中間点	経過時間 > 3時間00分 閉鎖時刻 > 11:30	🚰
21.6km	第8 給水	🚰	🍌
23.6km	第9 給水	🚰	🍌
25.2km	第10 給水	🚰	🍌
25.9km	第7 関門	経過時間 > 3時間42分 閉鎖時刻 > 12:12	🚰
26.8km	第11 給水	🚰	🍌
28.9km	第8 関門	経過時間 > 4時間07分 閉鎖時刻 > 12:37	🚰
29.1km	第11 給水	🚰	🍌
31.7km	第9 関門	経過時間 > 4時間40分 閉鎖時刻 > 13:10	🚰
32.7km	第12 給水	🚰	🍌
34.6km	第13 給水	🚰	🍌
36.3km	第14 給水	🚰	🍌
37.0km	第10 関門	経過時間 > 5時間16分 閉鎖時刻 > 13:46	🚰
38.4km	第15 給水	🚰	🍌
40.3km	第11 関門	経過時間 > 5時間44分 閉鎖時刻 > 14:14	🚰
40.3km	第16 給水	🚰	🍌

応援ポイント

- メイン会場 海峡メッセ下関(スタート前) 8:10(スタート前)
下関少年少女合唱隊「合唱」
- 7.9km 長府外浦 8:55~9:40
下関平家踊保存会馬関連「和太鼓」
- 3.3km/12.0km みもすぞ川公園 8:40~10:15
長成中学校「吹奏楽」
- 2.2km/13.0km 姉妹都市ひろば 8:35~10:20
下関平家踊保存会(八音会)「和太鼓」
- 15.0km あるかぼーと 9:20~10:35
ISHIN吹奏楽団「吹奏楽」
- 21.6km/36.4km ナイスビュパーク 9:40~13:40
下関平家踊保存会(西山連)「和太鼓」
- 25.0km/33.0km 汐入町 9:55~13:10
山の田中学校「吹奏楽」
- 29.1km 長州出島 10:05~12:35
垢田中学校「吹奏楽・声援」

無料駐車場
案内拡大図

彦島方面
下関市市民病院
下関市立図書館
下関市立体育館
下関市立市民会館

唐戸方面
下関市立図書館
下関市立体育館
下関市立市民会館

川棚方面
下関市立図書館
下関市立体育館
下関市立市民会館

メイン会場までの
無料シャトルバス
が運行しています

選手用無料駐車場
駐車可能台数 870台

スタート
(8:30)
海峡メッセ下関
フィニッシュ

ヘアマラソン
絆リレー
中継地点

距離 16.3km
下関地方合同庁舎前



連絡先

下関海響マラソン
実行委員会

〒750-0006
山口県下関市南部町21-19
下関商工会館4階
下関市観光スポーツ文化振興課内

当日緊急連絡先
【TEL】083-231-2729

●関門閉鎖に間に合わなかった時
やリタイアした際には、速やか
に一番近くの歩道に上がり、最
寄りの関門まで移動して収容バ
スに乗車をお願いします。特に
車道に乗り込む等の行為は絶対
にやめてください。交通規制
解除ができず、収容バス遅延の
原因になります。

ランナーの現在地? 応援navi

応援naviは、計測データからラン
ナーの位置情報を予測し、その
情報を地図上に表示するサー
ビスです。インターネット環境が
あれば、どなたでも無料で閲覧
いただけます。

※位置情報は、計測データから計算さ
れた予測位置情報になりますので、
実際の位置とは異なる場合があり
ます。

大会HPの
応援navi
バナーをクリック

手順1▶応援したいランナーのナンバーか氏名を
入力すると検索結果が表示されます。

手順2▶選択したランナーの予測位置がコース上
に表示されます。

スマートフォン
QRコードはこちら
携帯で出来ません

ランナーズアップデート

ナンバーカードまたは氏名を入力するだけの簡単検索!
WEBサイトはスマートフォン、パソコンに対応!

大会HPの
ランナーズアップデート
バナーをクリック

スマートフォン
QRコードはこちら
携帯で出来ません

アイコン一覧

救護所	AED	トイレ	水	スポーツドリンク	バナナ	そうめん	長州の女	チョコレート
塩あめ	はちみつ	アイシング	ストレッチ	水かけ	エネルギー補給ゼリー	みかん	クリームパン	コーラ

●スポーツドリンク/アクエリアス ●水/あお開露水
●水かけ/走行中に熱くなった身体に水を自由にかけられます。
●エネルギー補給ゼリー/「アミノバイタル」パーフェクトエネルギー



ペースランナー



ペースランナー

ペースランナーは大会当日に3時間から6時間まで30分刻みで、総勢18人のメンバーが皆さんと一緒に走ります。ペースランナーは目標とするゴールタイムを掲げ、大会に参加されるランナーが目標タイムでゴールできるように導く役割を果たします。

ペースランナーを目安に走るランナーがとても多く、多い時には100名を超える大集団になることがあります。集団で走ると風よけになったり、大勢で走る心強さと高揚感があり、普段以上の力が発揮されることもあります。また、ペースランナーは一定のペースで走るだけでなく、集団と一緒に走るランナーへ励ましの言葉かけやコース攻略のアドバイスなど、目標タイム達成に向けて全力でサポートをします。

ゴールした後に、多くのランナーからお礼を言われたり握手を求められたりします。なかには、感動のあまりハグをしてくるランナーもいます。多くのランナーと快走をたたえ合うゴールの瞬間は感無量です。

下関海響マラソンはコース後半にアップダウンの激しい坂が続きペース配分が大変難しいですが、風光明媚なコースと心温まるボランティアのおもてなしが随所に詰まった日本有数の大会です。是非ペースランナーを見つけていただき、一緒にゴールを目指して笑顔で感動のゴールを味わいましょう。

ペースランナー代表：岡田昭宏

【11月3日(土)】大会前日

12:00~	特製うどんのふるまい(無料) 限定300食	海峡ゆめ広場
12:30~18:00	各種物品販売・福引抽選会(7ページ右下の引換券が必要。)	
12:30~16:30	各種ステージイベント(チアリーディング、よさこいなど) ●ミズランニングクリニック (14:00~15:00) ●タイムアップにつながるテーピングセミナー (15:00~15:30)	
16:00~17:30	明治維新150年記念 下関海響マラソン2018おもてなし前夜祭 ※事前予約制(詳しくは、7ページ参照)	海峡メッセ下関 4階 イベントホール

【11月4日(日)】大会当日

7:30~	スタートブロックへの選手誘導開始	海峡ゆめ広場周辺
8:10~	スタートセレモニー	
8:15	ブロック閉鎖 ※この時間までにブロックへ整列してください	海峡メッセ下関前 スタート・フィニッシュ地点
8:30~	スタート ●マラソン(ペア含む) (8:30) ●2km (8:42) ●5km (8:45)	
8:30~14:30	各種物品販売	
9:50~10:10	表彰式(2kmの部、5kmの部)	海峡ゆめ広場 メインステージ
10:10~10:30	抽選会(対象:2km、5km参加者)	
10:40~12:00	各種ステージイベント(ダンス&ボーカル、よさこいなど)	
12:15~12:45	表彰式(マラソン男子、マラソン女子)	
13:30~14:20	各種ステージイベント(ダンス&ボーカル、ゴスペルなど)	
14:45~	閉会宣言	

スムーズな大会運営にご協力をお願いします。



事前の申し込みが必要です!

明治維新150年記念
下関海響マラソン2018
おもてなし前夜祭

11月3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)

おもてなし前夜祭の申込方法 **事前申込が必要です! 応募者多数の場合は抽選を行います。**

■ 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メールに下記必要事項を記入し、申し込んでください。

必要事項
タイトル「おもてなし前夜祭申込み」

本文
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【ランナーまたはボランティア】
5) 同伴者の有無(申込者1人につき1人まで)

②往復ハガキの往信面に、上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。

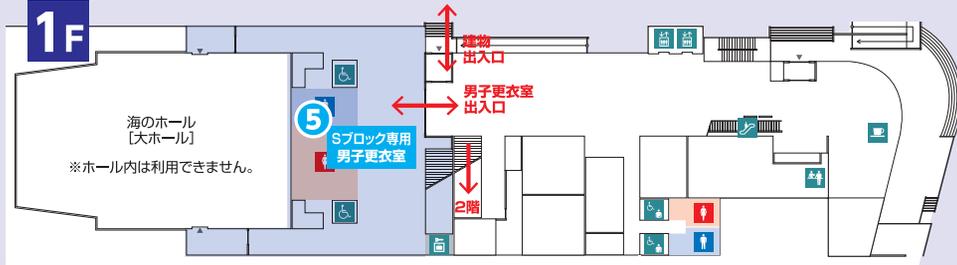
■ 申込締切
平成30年10月19日(金) 必着

■ 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。

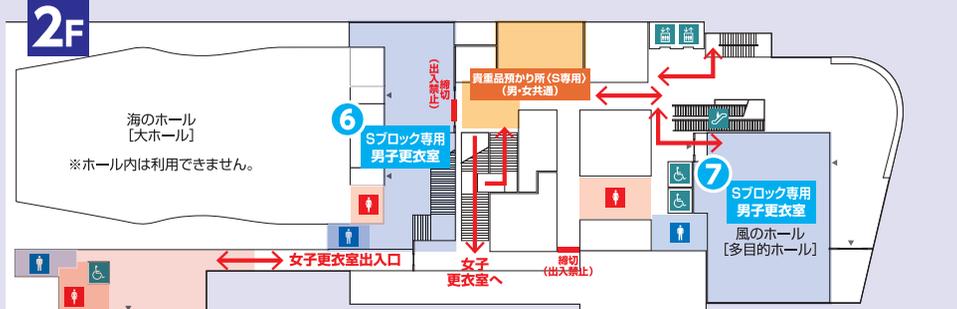
■ 申込先・問い合わせ先
〒750-0006 下関市南部町21-19 下関商工会館4階
下関海響マラソン実行委員会事務局
電話: 083-231-2729
Eメール: kaikyomarathon@city.shimonoseki.yamaguchi.jp

下関市生涯学習プラザ

1F

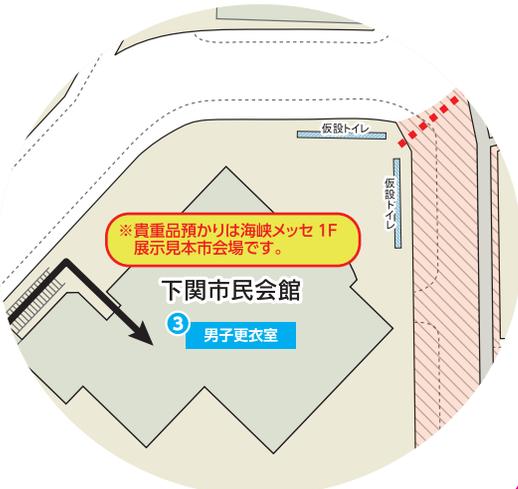


2F



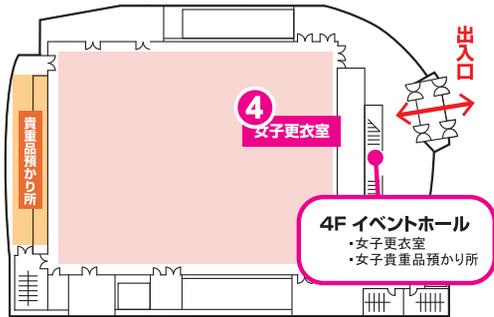
※入館(室)の際は、専用のIDカードまたはナンバーカードの提示が必要となります。

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多目的スペースとして開放します。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)。



海峡メッセ下関 (展示見本市会場・立体駐車場)

海峡メッセ下関 (4F イベントホール)



- | | |
|-------------------|------------------|
| 男子更衣室 | Sブロック限定更衣室 (男・女) |
| ① 海峡メッセ1F 展示見本市会場 | ⑤⑥⑦⑧ 生涯学習プラザ |
| ② 海峡メッセ 立体駐車場 | |
| ③ 下関市民会館1F・2Fロビー | |
| 女子更衣室 | 多目的スペース |
| ④ 海峡メッセ4F イベントホール | ⑨ 生涯学習プラザ 地下駐車場 |

みちした みさと
道下 美里



1977年1月19日生 山口県下関市出身
現在、三井住友海上火災保険(株)所属。
2004年盲学校在学中に陸上競技と出会い、2008年からフルマラソンに挑戦する。144cmと小柄だが、「あきらめない心」「挑戦する心」で、次々と各地の大会へ出場。2016年に出場したリオデジャネイロパラリンピック視覚障がい者女子マラソンで見事銀メダルを獲得。
2017年防府読売マラソンで世界新記録を樹立した。
主な戦績は以下のとおり。
2014年 防府読売マラソン 優勝
2015年 IPCマラソン世界選手権ロンドン 銅メダル
2016年 別府大分毎日マラソン 優勝
2016年 リオデジャネイロパラリンピック 銀メダル
2017年 ロンドンマラソン兼2017 World Para Athletics マラソンワールドカップ 優勝
2017年 防府読売マラソン 優勝(2時間56分14秒)※世界新記録
2018年 ロンドンマラソン兼2018 World Para Athletics マラソンワールドカップ 優勝

なかもと けんたろう
中本 健太郎



1982年12月7日 下関市出身
西市高校→拓殖大学→安川電機
身長173cm、体重58kg、血液型A型
2011年 世界陸上テグ大会 10位(2時間13分10秒)
2012年 ロンドンオリンピック 6位(2時間11分16秒)
2013年 世界陸上モスクワ大会 5位(2時間10分50秒)
2017年 別府大分毎日マラソン 優勝(2時間09分32秒)
世界陸上ロンドン大会 10位(2時間12分41秒)
地元、下関市で開催される海響マラソンに全国各地から多くのランナーの皆様が参加してくれることに大変感激しております。
この魅力溢れる下関の街をまずは目標に駆け抜け、レース後には下関の食や文化を堪能し、感動と素晴らしい思い出に残る大会にしたいだけだと思います。私も当日はレースに参加しますので、一緒に楽しみましょう!

ちば まさこ
千葉 真子



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演する他、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



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。2006年「TBS感謝祭」赤坂ミニマラソンで好成績を出し、マラソンジムに通うようになる。2008年東京マラソンで本格的にマラソンに着手。2011年オリンピック代表になるべくカンボジア国籍に変更する。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いないと判断され、オリンピック消滅となった。
それから次の4年間カンボジアで一位を死守し、2016年リオデジャネイロオリンピック男子マラソンにカンボジア代表として出場を果たした!!
自己ベストは2015年2月東京マラソン2時間27分52秒

みやもと かずとも
宮本 和知



生年月日:1964年2月13日 水瓶座 血液型:AB型
出身地:山口県下関市
サイズ:身長178cm 体重75kg 靴27.5cm
趣味/特技:フィッシング・ダイビング・ゴルフ・スポーツ全般
資格:普通自動車・小型2級船舶
略歴:下関工業高校卒業後、川崎製鉄水島に入社
1984年 ロサンゼルスオリンピック日本代表・金メダル獲得
1984年 読売巨人軍にドラフト3位指名
1985年 読売巨人軍入団
3度の胴上げ投手を経験
('89年セ・リーグ・日本シリーズ、'90年セ・リーグ)
1997年 引退(通算成績66勝62敗4セーブ 防御率3.60)
2007年 ロサンゼルスにて
スポーツメンタルトレーナー・ライセンス取得

えむたかし
M 高 史



1984年9月28日生まれ 東京都出身
中学・高校時代は陸上部にて長距離に力を入れ、駒沢大学に入学後陸上競技部に入部。卒業後は知的障がい者施設の支援員として約5年勤務し、2011年12月より「ものまねアスリート芸人」に転身した。公務員ランナーとして有名な川内優輝のそっくりさんなどで注目されていき、マラソン大会ゲストランナーやMCの他、幼稚園、学校、障がい者施設、高齢者施設への訪問、国際交流イベントのゲスト、東京マラソン2017チャリティアンバサダー、東京マラソンウィーク宣伝部長を務め、土日祝日は、マラソン大会やイベントに引っ張りだこである。英語が堪能で、定期的に日本一ゆる〜い英会話サークルなども開催しており、自身で考案した「ものまね体操」「ジャパササイズ」で世界中の老若男女に元気・笑顔・健康をアシストできるようなエンターテナーをめざし日々精進している。
そっくりさんというだけでなく自身でもマラソンに力を入れており、自己記録は2時間40分34秒と好記録を残している。

◆ 来賓ランナー ◆

村岡 嗣政 (山口県知事)	マラソン出場
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



「下関海響マラソンを楽しむための「8つの約束」

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。当日持って行く荷物に、ナンバーカードと計測チップがきちんと入っているか、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、給食所ですでに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いましょ!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ください。

約束 7 **無理をせず、リタイヤする勇気をもちましょう!**
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!

お知らせ



【MCC(マラソンチャレンジカップ)参加大会!】

下関海響マラソンは、一般財団法人アールビーズスポーツ財団が主催するマラソンに挑戦するすべての人を応援するプロジェクト、MCC(マラソンチャレンジカップ)の参加大会です。

◆MCC(マラソンチャレンジカップ)参加大会でのサービス

(1) 市民アワード：賞金部門
大会新記録を更新した男女(各1名)に、更新記録に応じて賞金(最高100万円)を贈呈(※詳細はMCC公式HPをご覧ください。)

【賞金規程】

100万円	《男子》	~2:09:59
	《女子》	~2:24:59
50万円	《男子》	2:10:00~2:14:59
	《女子》	2:25:00~2:34:59
30万円	《男子》	2:15:00~2:19:59
	《女子》	2:35:00~2:44:59
10万円	《男子》	2:20:00~
	《女子》	2:45:00~

【下関海響マラソン大会記録】

男子：2:24:26	豊永 哲央(長府製作所)第9回大会
女子：2:45:18	俵 千香(福岡県)第8回大会

(2) 市民アワード：顕彰部門

- 1) サブ3(男子)、サブ3.5(女子)達成者
- 2) 初フルマラソン完走者
- 3) 自己ベスト記録達成者

※上記の達成者に対し、Web記録を発行

◆走ることがますます楽しくなる「MCC公式アプリ」誕生

MCC参加大会の情報や各種ランナー向けサービスを一つにまとめました。大会エントリー、大会情報の閲覧、練習ランキング『TATTA』、ランナー位置情報『応援navi』などの各種サービスが利用可能になります。

【MCC公式アプリのダウンロードはこちらから】



【MCC公式HP】

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

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比的ですが、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コース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
5時間30分	Eブロック
6時間	Eブロック

I. 注意事項

1. 本大会は2018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4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（ペア含む）	8時30分（ブロック閉鎖8時15分）
2 km	8時42分（ブロック閉鎖8時30分）
5 km	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1 km毎と関門手前500m、残り5 kmからの1 km毎を設置します。
10. 給水は下記の16ヵ所に設置します。

	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。
 また、「ペアマラソンの部」については、第1走者は中継地点で、第2走者はフィニッシュ後にそれぞれお渡しします。

12. 関門は下記の11ヶ所に設置します。

なお、「ペアマラソンの部」は第1走者が棄権した場合及び中継地点に10時50分までに到着しなかった場合は、10時50分に第2走者一斉スタートとなりますので、係員の指示に従ってください。

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	汐入交差点	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を投げ捨てるのは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、収容バスに乗車してください。無理をせずリタイヤ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収容バスに乗車してください。

22. 救護車及び収容バスは、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警察官及び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。

！臨時駐車場をご利用の際は、必ず16：30までに在庫してください！

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	6:47	7:03	7:18
厚狭	6:38	6:57	7:13	-
新下関	6:48	7:06	7:22	7:31

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	5:39	6:14	..	6:42
宇部	5:28	5:47	6:03	6:38	..	7:06
厚狭	5:40	5:57	6:13	6:22	..	6:49	6:59	7:16
小月	5:54	6:11	6:26	6:36	6:44	7:03	7:13	7:29
新下関	6:05	6:22	6:36	6:48	6:55	7:14	7:25	7:41
下関	6:14	6:32	6:46	6:57	7:05	7:27	7:38	7:50

山陰本線(下り)

滝部	6:15	※6:15滝部駅発は小串駅で乗り換え
小串	5:44	6:05	6:30	6:50	7:11
黒井村	5:52	6:15	6:38	6:58	7:20
吉見	6:03	6:26	6:49	7:09	7:34
安岡	6:11	6:34	6:57	7:18	7:43
幡生	6:22	6:44	7:09	7:29	7:54
下関	6:27	6:49	7:14	7:34	7:59

山陽新幹線(上り)

博多	6:00	6:10	6:17	6:33	6:40	6:59	7:10
小倉	6:16	6:26	6:34	6:48	6:57	7:19	7:26

鹿児島本線・日豊本線(上り)

小倉	5:44	6:06	6:14	6:24	6:32	6:53	7:10	7:21
門司	5:51	6:16	6:21	6:32	6:44	7:01	7:17	7:28
下関	5:58	6:23	6:28	6:39	6:50	7:08	7:24	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

！臨時駐車場をご利用の際は、必ず16：30までに在庫してください！

！臨時駐車場をご利用の際は、必ず16：30までに在庫してください！

●選手専用臨時駐車場（無料）



■11月3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4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	390台	100円/20分
⑤市営細江町駐車場	500台	100円/20分
⑥下関港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	102台	100円/15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あるかぽーと臨時駐車場	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

！臨時駐車場をご利用の際は、必ず16：30までに在庫してください！