記録より、記憶に残る、海響のドラマ

下関海響マラソン2021
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）
③参加賞　④大会プログラム
⑤手荷物シール　⑥その他チラシ類

必ずお読みください！

この度は、下関海響マラソン2021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。

検温・体調チェックについて

当日（6：00～）は必ず各更衣室前・展示見本市内にある受付で検温・体調チェックの提示を行い、リストバンドを受け取り着用してください。
※未着用の方は、更衣室・スタートブロックに入れません。

手荷物預かりの実施について

屋内の密を回避する為、今年は更衣室内に手荷物を置くことができません。受付時にお渡しする専用の袋に同封の「手荷物シール」を貼り付け、指定の預かり所へお持ちください。

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。特に周辺店舗や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。

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用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）

緊急時用に下記の欄を必ずご記入ください。
Please fill out the important emergency information below.

1. 緊急連絡先　Emergency Contact
相手先氏名：姓　Name ： Last Name　名　First/Middle Name
相手先電話番号　Phone Number　続柄　Relationship
2. 既　往　症　Medical History
3. 現在の病状、服用している医薬品　Current Medical Conditions and Medications
4. 服用できない医薬品、アレルギー　Any allergies or medications you cannot take.

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（オーヴィジョン海峡ゆめ広場内）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。

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

関門閉鎖に間に合わなかった時やリタイアした際について

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選手サポート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、選手サポートバス遅延の原因になります。

記　録

今大会も、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が、計測チップは装着してください。

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（S，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、
マラソン …… 白
2kmファンラン（一般）…… 青
2kmファンラン（ファミリー）…… クリーム
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一律1,000円（ファミリーの部は、2枚1組での再発行となるため2,000円）申し受けます。

スタートブロックへの整列

- ブロック入場時には必ず受付でお渡しするリストバンドを着用してください。
- 該当者は厚底シューズチェックがありますので審判の指示に従ってください。

◆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～Ｄの５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。

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	1～231	601～632	1001～1257	6001～6038
A	232～456	633～649	1258～2451	6039～6102
B	457～471	650～655	2452～2860	6103～6172
C	472～484	656～660	2861～3868	6173～6346
D	485～492	661～663	3869～5174	6347～6692

- 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ファンラン（スタート時刻：8時45分）

- マラソンのスタート後すぐにスタートエリアに移動を開始しますので、8：30までには必ずメイン会場内の待機場所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）

- マラソン完走者は、記録速報（タイム・順位）入りWeb完走証が発行できます。
- ２kmファンラン完走者は、名前入りWeb完走証が発行できます（タイム・順位は入っていません）。

※マラソン「登録の部」の公認記録証は、後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。

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、別に選手サポート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・看護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。
- コールド（冷却）スプレーは、数に限りがありますので各自で用意をお願いします。

記録より記憶に残る海響のドラマ

下関海響マラソン2021

走れ、希望の先へ

下関海響マラソン
Shimonoseki Kaikyo Marathon

CONTENTS

参加のご案内…… 1
ごあいさつ…… 4
開催概要…… 5
大会スケジュール…… 6
イベント情報…… 6
新型コロナウイルス感染症予防対策…… 7
マラソンコースマップ…… 8
２kmファンランコースマップ…… 10
WEBサービス…… 10
コース攻略アドバイス…… 11
メイン会場図…… 12
ゲストランナー…… 14
下関海響マラソンを楽しむための「9つの約束」…… 15
お知らせ…… 15
競技上の注意事項…… 16
参加者数一覧…… 18
参加者名簿…… 19
歴代大会記録…… 39
大会役員・実行委員会委員・競技役員…… 41
下関観光ガイド…… 44

下関海響マラソン
イメージキャラクター
「カッケルン」

性別：男の子
好物：ふく鍋、菊川そうめん
趣味：マラソン
性格：真っすぐで、いつも前向き
夢　：下関海響マラソンをＰＲして、世界中のランナーに下関の街を走ってもらうこと

『 感動のゴールを !! 』

下関海響マラソン2021
大会会長

下関市長
前田 晋太郎

「下関海響マラソン2021」にご参加いただいた多くのランナーの皆様、ようこそ下関市へお越しくださいました。心から歓迎申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりましたが、今年は参加者、関係スタッフの皆様のご協力のもと、開催を迎えることができました。

これまで多くの方に支えられ、全国各地で開催される市民マラソンの中でも人気の高い大会に成長いたしました本大会は、ランニング専門サイト「RUNNET」でも高い評価をいただいており、12年連続で『マラソン100撰』に選出されるなどランナーの皆様にも満足いただいております。

私も一般ランナーとして2019年大会に引き続きフルマラソンに参加します。参加者の皆様には、風光明媚で歴史のある関門海峡と、輝く水平線と雄大な景観を誇る響灘の２つの海沿いを走ることができる、絶景のシーサイドコースを堪能していただき、ボランティアスタッフの心温まるおもてなしで感動のゴールを味わっていただければと願っております。

大会の開催にあたり格別のご尽力を賜ります関係各位をはじめ、多くのボランティアの皆様、ご協力いただいております市民の皆様に深く感謝申し上げご挨拶とさせていただきます。

『 ようこそ、海峡と歴史のまち下関へ 』

下関海響マラソン2021
実行委員会委員長

下関観光コンベンション協会 会長
冨 永 洋 一

深まる秋の中、５千人を超えるランナーの皆様をここ下関の地にお迎えし、本大会が開催できますことは、主催者の一人として誠に喜ばしい限りであり、遠路よりお越しいただきました皆様を心より歓迎申し上げます。

平成20年（2008年）に豊富な歴史遺産や自然環境を活かしたまちづくりの一環として始まりました下関海響マラソンは、今大会で第14回目を迎えることになりました。

２年ぶりの開催となりました今大会は、新型コロナウイルス感染症の影響により失われた活気を取り戻すきっかけになればと思い、「走れ、希望の先へ」のテーマのもと、下関ならではの「おもてなし」と徹底した感染症対策で、安心・安全・快適な大会となりますよう努めさせていただきます。

ランナーの皆様が日頃の練習成果を存分に発揮しそれぞれの目標を達成され、たくさんの思い出を持ち帰っていただきたいと思います。

終わりに、本大会の開催にあたり格別のご支援、ご協力を賜りました関係各位、協賛企業の皆様をはじめ、大会の実施にご理解をいただいております市民の皆様に衷心からお礼を申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

◆大 会 名　下関海響マラソン2021

◆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、一般財団法人山口陸上競技協会、公益財団法人山口県体育協会、朝日新聞社、毎日新聞社、読売新聞社、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、陸上自衛隊第17普通科連隊

◆協　　力　国土交通省中国地方整備局山口河川国道事務所、国土交通省中国地方整備局山口河川国道事務所下関国道維持出張所、山口県下関土木建築事務所、一般社団法人山口県トラック協会下関支部、下関タクシー協会、下関個人タクシー協同組合

◆特別協賛　株式会社山口銀行、西中国信用金庫、ミズノ株式会社、下関海陸運送株式会社

◆公式飲料　アクエリアス（コカ・コーラボトラーズジャパン株式会社提供）

◆開 催 日　2021年11月７日(日)　雨天決行

◆選手受付・参加賞引換

メイン会場内で選手の受付及び参加賞の引き換えは行いません。
大会会場への入場の際、体調確認（開催前２週間体調管理チェックを含む）を実施します。

◆種目/コース

●マラソンコース（日本陸連公認）
オーヴィジョン海峡通り海峡メッセ下関前（スタート）→ 壇之浦 → 長府外浦町（折返し）→ 東大和町 → 彦島大橋 → 長州出島（折返し）→ 彦島大橋 → 東大和町 → オーヴィジョン海峡通り海峡メッセ下関前（フィニッシュ）

●２kmファンランコース
オーヴィジョン海峡通り海峡メッセ下関前（スタート）→ 下関警察署 → 国道9号観音崎公園前（折返し）→ オーヴィジョン海峡通り海峡メッセ下関前（フィニッシュ）

◆競技規則　2021年度日本陸上競技連盟競技規則及び本大会の規定により行います。

◆制限時間　マラソン　　：６時間（制限時間は号砲を基準とする。途中関門あり：11ヵ所）
２kmファンラン：制限時間は設けませんが、大会運営に支障がある場合は、競技を中止していただくことがあります。

◆参加定員　6,000人
①マラソン　5,000人
②２kmファンラン《一般・ファミリー》　1,000人

◆表　　彰

1 マラソン
①総　　合　男女各上位10位までの入賞者
②年　代　別　男女各上位３位までの入賞者（一般の部のみ）
（29歳以下、30歳代、40歳代、50歳代、60歳代以上）
※総合の部はステージでの表彰式を行わず、主催者から個別にお渡しします。
※年代別表彰の入賞者には後日、賞状等をお送りします。

2 ２kmファンラン
①一　　般　記録計測・表彰は行いません。
②ファミリー　記録計測・表彰は行いません。

大会スケジュール

SHIMONOSEKI KAIKYO MARATHON 2021

【11月7日(日)】大会当日

6:00～	検温・体調管理チェック	各会場
7:30～	スタートブロックへの選手誘導開始	オーヴィジョン 海峡ゆめ広場周辺
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	オーヴィジョン海峡通り 海峡メッセ下関前 スタート・フィニッシュ地点
8:15～	スタートセレモニー	
8:30～	スタート	
	●マラソン　(8:30) ●２kmファンラン　(8:45)	
14:45～	閉会宣言	

★JR下関駅からのアクセスルート図★

イベント情報

SHIMONOSEKI KAIKYO MARATHON 2021

11月7日(日)

SHIMONOSEKI KAIKYO MARATHON 2021

スタート・フィニッシュ地点(オーヴィジョン海峡通り 海峡メッセ下関前)

☆スタートセレモニー(8：15～)

下関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。

オーヴィジョン海峡ゆめ広場

☆山口新聞前日特別号の無料配布

フィニッシュエリア・総合案内所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。

☆抽選会

総合案内所・更衣室・大会HPにて当選番号(ゼッケン番号)を掲示します。
当選された方は、オーヴィジョン海峡ゆめ広場ステージにお越しください。
詳細については大会HPをご確認ください。

1. 徹底した感染症予防策の実施

(1) ソーシャルディスタンスの確保

- スタートブロックを広くし、整列時に概ね１m程度の間隔を確保します。

(2) 衛生管理を徹底した競技運営

- すべての仮設トイレと常設トイレに、手指用消毒液と除菌シート（トイレの取手ふき用）を設置します。また、設置可能な場所には仮設の手洗いも設置します。
- 給水所では、全スタッフがマスクと使い捨て手袋を装着します。

(3) 密を避けた会場運営

- 前夜祭等のイベントや出店は行わず会場の混雑を防ぎます。それにより空いたスペースを、２kmファンラン待機場所として使用して密を避けます。また、手荷物預かり所を新設し、更衣室内に荷物を置くことを禁止することにより更衣室における密集・密接の状態を防ぎます。

2. 危機管理体制の構築

(1) 『下関海響マラソン感染症予防対策マニュアル』の作成

- 日本陸連の「ロードレース再開についてのガイダンス」に準拠した『下関海響マラソン感染症予防対策マニュアル』を作成し、大会当日や大会後に新型コロナウイルス感染者等が発生・発覚した際の対応手順をあらかじめ定めることにより、適切かつ迅速に事態に対処できる体制を整えます。
  withコロナ時代に、安全・安心・快適なマラソン大会を開催するための基準を示します。

(2) 後方支援病院の確保

- 医療機関の協力を得て、新型コロナウイルス感染症に関する診療体制が整っている緊急時の後方支援病院を確保します。

(3) 救護体制の充実

- 保健部、保健所の協力を得て、救護本部に新型コロナウイルス感染症対策室を設置するとともに、各救護所に従事するスタッフを増員します。また、救護業務に従事するスタッフには、フェイスシールド、ゴーグル等の個人防護具を準備します。

(4) 発熱者専用テントの設置

- メイン会場内に発熱者専用テントを設置し、発熱症状のある方を隔離し、感染の拡大を防ぎます。

3. 大会に関わる全ての人の健康管理

(1) 体調管理チェックシート等を活用した健康管理

- 日本陸連の体調管理チェックシート等を活用し、大会参加者、運営スタッフ、ボランティアスタッフ、委託業者等大会に関わる全ての人の健康管理を徹底し、新型コロナウイルス感染症の疑いのある方の大会参加や業務従事を認めません。また、大会後においても体調管理チェックシート等を活用し、事後に感染者が発生した場合に備えます。

マラソンコースマップ

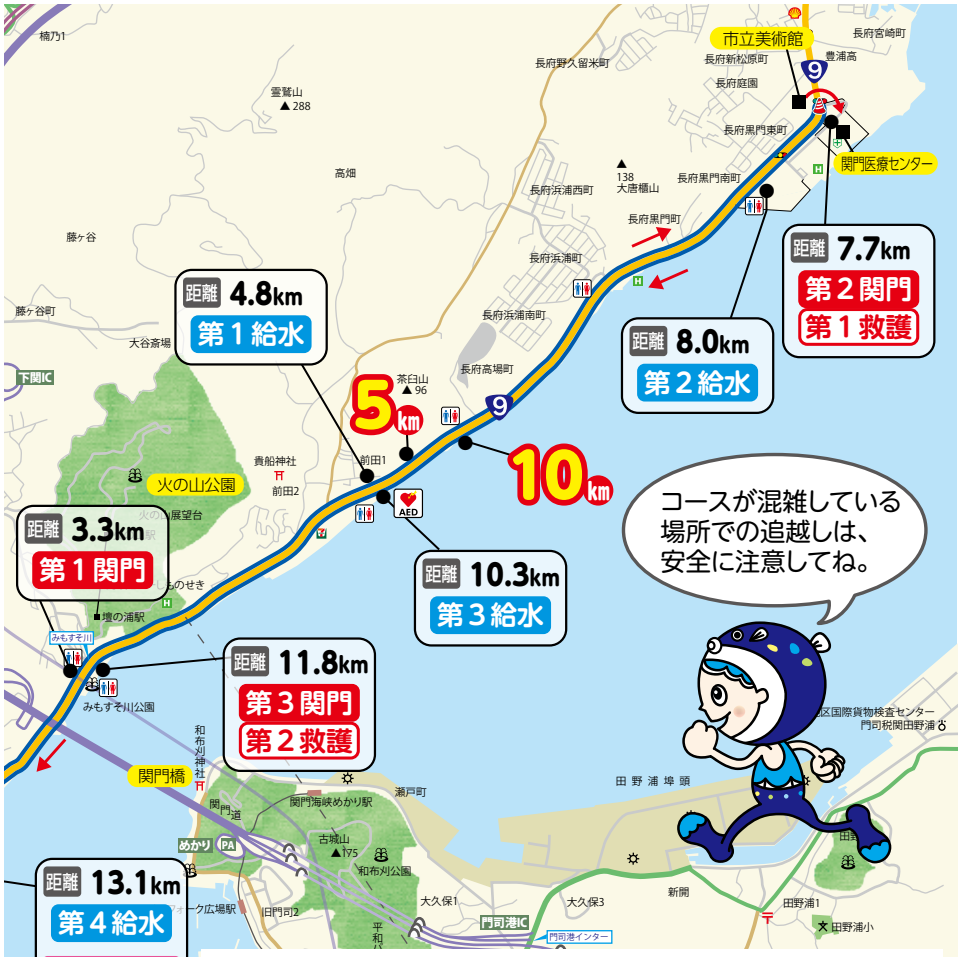
SHIMONOSEKI KAIKYO MARATHON 2021

★イベントマップ★

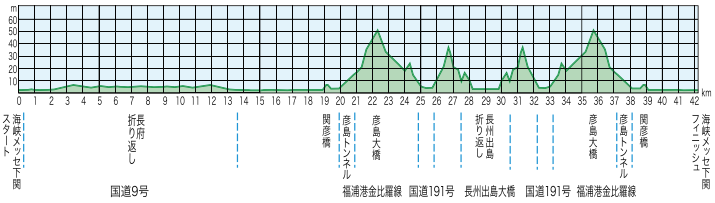
★合唱・和太鼓による応援演奏

ランナーの皆さんを元気づける様々なイベントを行います。

No.	場　所	地　点
1	オーヴィジョン海峡通り 海峡メッセ下関前(スタート前)	メイン会場
2	長府外浦	7.9km
3	ナイスビューパーク	21.6km/36.4km
4	東大和町	17.6km/40.4km



フルマラソン高低差図



救護所　救護所は7カ所設けています。
救護所には医師と看護師が待機していますので、体調不良の方は申し出てください。
また、コース上には、医師ランナーが走っています。
体調不良を感じた方は、早目にご相談してください。

ランナーケア　マラソンコース上21.6km（第８給水付近）・36.3km（第14給水付近）で、山口県柔道整復師会下関支部（接骨院・整骨院）によるランナーケアを行っています。

関門／給水／救護

3.3km	第１関門	経過時間▶36分 閉鎖時刻▶9:06	
4.8km	第１給水		
7.7km	第２関門 第１救護	経過時間▶1時間13分 閉鎖時刻▶9:43	
8.0km	第２給水		
10.3km	第３給水		
11.8km	第３関門 第２救護	経過時間▶1時間47分 閉鎖時刻▶10:17	
13.1km	第４給水		
13.5km	第４関門	経過時間▶2時間01分 閉鎖時刻▶10:31	
15.1km	第５給水		
15.8km	第５関門	経過時間▶2時間20分 閉鎖時刻▶10:50	
17.6km	第６給水 第３救護		
19.7km	第７給水		
21.0975km	中間点	経過時間▶3時間04分	
21.2km	第６関門	経過時間▶3時間05分 閉鎖時刻▶11:35	
21.6km	第８給水 第４救護		
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44分 閉鎖時刻▶12:14	
28.9km	第８関門	経過時間▶4時間09分 閉鎖時刻▶12:39	
29.1km	第11給水 第５救護		
31.7km			
32.8km	第９関門 第12給水	経過時間▶4時間42分 閉鎖時刻▶13:12	
34.6km	第13給水		
36.3km	第14給水 第６救護		
36.9km	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 第16給水 第７救護	経過時間▶5時間44分 閉鎖時刻▶14:14	

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　はちみつレモンあめ　ちくわ　エネルギー補給ゼリー　みかん　パン　コーラ

●スポーツドリンク／アクエリアス
●水／あぁ!関露水
●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

	時間（予定）	団　体　名	内容
	8:15（スタート前）	下関少年少女合唱隊	合　唱
	8:55～ 9:40	下関平家踊保存会馬関連	和太鼓
	9:40～13:40	下関平家踊保存会（西山連）	和太鼓
	9:30～14:10	下関平家踊保存会（彦島連）	和太鼓

2kmファンランコースマップ

SHIMONOSEKI KAIKYO MARATHON 2021

WEBサービス（ランナーにも、応援者にも、うれしいサービス!!）

SHIMONOSEKI KAIKYO MARATHON 2021

サービス1 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！

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。

※記録について、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+

大会終了後、スマートフォンで写真入りWeb記録証を作成することができます。

サービス3 ランナーの現在地は？ 応援navi

応援したいランナーの位置情報をチェック！！

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。

サービス4 .finisher

公式の記録が入った動画の完走証をフィニッシュ後すぐに閲覧・SNSシェアができるサービスをご利用いただけます。

サービス5 トップ・ラスト位置情報

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。

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」「巌流島」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20km地点）を境に激しいアップダウンが連続します。特に標高50m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象的ですが、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耗されますので、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（29km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！

給水所はコース上16か所あります

こまめに水分補給をしながら完走目指して頑張ってください!

★給水所手前のテーブルは混雑しますので、先のテーブルが取りやすいです。

★紙コップや補給食のゴミは、確実にゴミ箱に入れましょう。

- 紙コップが散乱すると、後続のランナーが給水しにくくなります。

★個数が決められたものもあります。

- 補給食は数に制限があります。

★とびきりの笑顔でお待ちしています!

- スタッフも感染症対策のため、マスクやフェイスシールドを着用しています。表情は見えませんが、とびきりの笑顔で皆さんを応援しています!

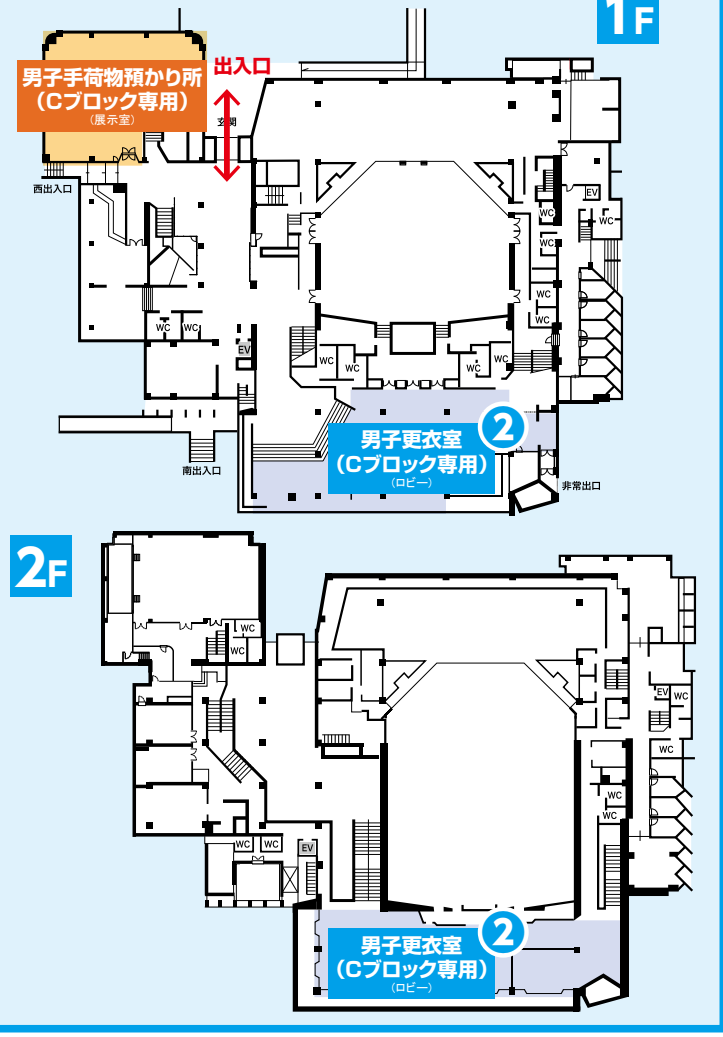
給水主任　本末　博行

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。

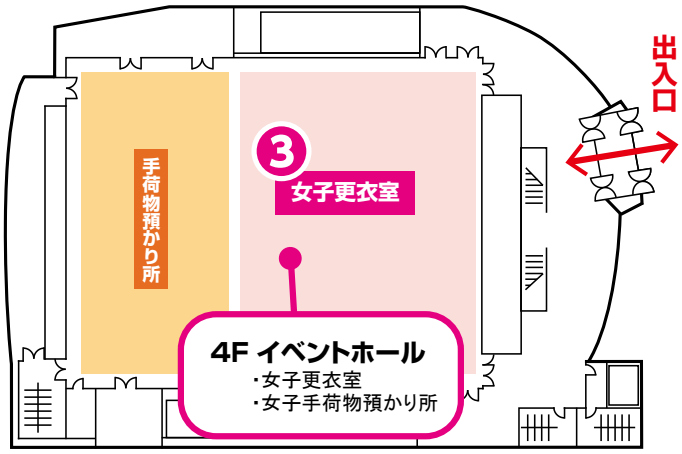
時間帯	スタートブロック
３時間	Ｓブロック先頭
３時間30分	Ａブロック先頭
４時間	Ｂブロック先頭
４時間30分	Ｃブロック先頭
５時間	Ｃブロック後方
５時間30分	Ｄブロック先頭
６時間	Ｄブロック最後尾

更衣室・手荷物預かり案内図《11月7日(日)》

下関市民会館

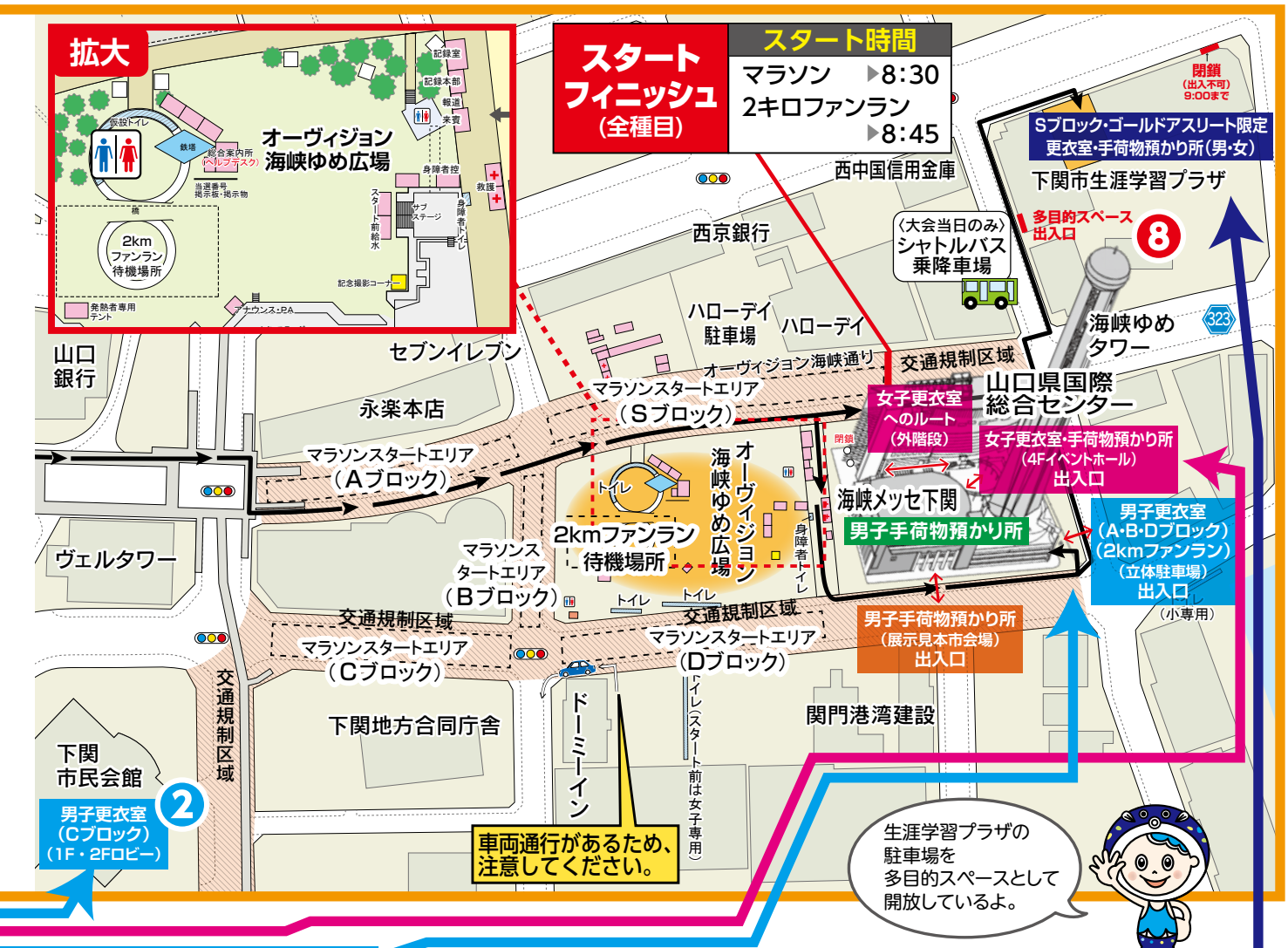


海峡メッセ下関(4Fイベントホール)

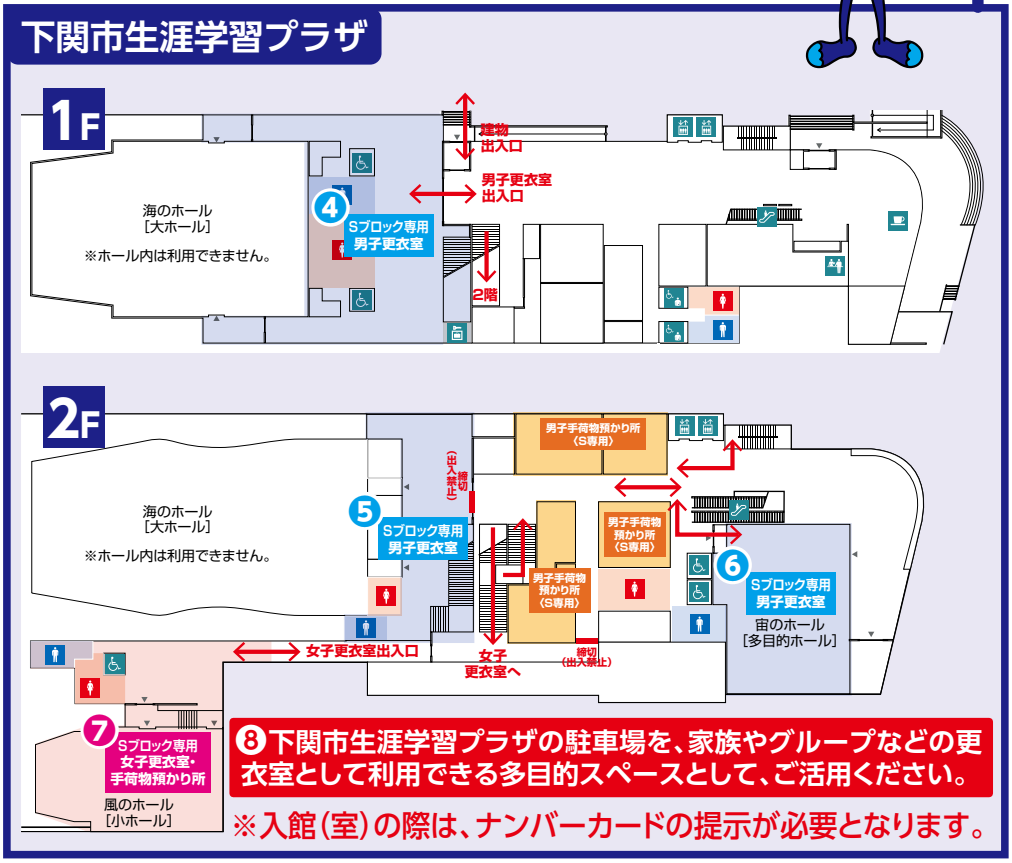


海峡メッセ下関(展示見本市会場・立体駐車場)

男子更衣室 ①海峡メッセ 立体駐車場(A・B・Dブロック・2kmファンラン) ②下関市民会館1F・2Fロビー(Cブロック)	女子更衣室 ③海峡メッセ4F イベントホール
Sブロック・ゴールドアスリート限定更衣室・手荷物預かり所(男・女) ④⑤⑥⑦生涯学習プラザ	多目的スペース ⑧生涯学習プラザ 地下駐車場


拡大
オーヴィジョン
海峡ゆめ広場
記録室
記録本部
報道
来賓
仮設トイレ
鉄塔
総合案内所
ヘルプデスク
当選番号
掲示板・掲示物
橋
2km
ファンラン
待機場所
発熱者専用
テント
身障者控
救護
スタート前給水
サブステージ
身障者トイレ
記念撮影コーナー
アナウンス・PA
スタート
フィニッシュ
(全種目)
スタート時間
マラソン ▶8:30
2キロファンラン ▶8:45
西中国信用金庫
閉鎖
(出入不可)
9:00まで
Sブロック・ゴールドアスリート限定
更衣室・手荷物預かり所(男・女)
下関市生涯学習プラザ
多目的スペース
出入口
8
〈大会当日のみ〉
シャトルバス
乗降車場
西京銀行
ハローデイ
駐車場
ハローデイ
海峡ゆめ
タワー
323
山口
銀行
セブンイレブン
オーヴィジョン海峡通り
交通規制区域
山口県国際
総合センター
永楽本店
マラソンスタートエリア
(Sブロック)
女子更衣室
へのルート
(外階段)
女子更衣室・手荷物預かり所
(4Fイベントホール)
出入口
マラソンスタートエリア
(Aブロック)
オーヴィジョン
海峡ゆめ広場
トイレ
海峡メッセ下関
男子手荷物預かり所
男子更衣室
(A・B・Dブロック)
(2kmファンラン)
(立体駐車場)
出入口
ヴェルタワー
2kmファンラン
待機場所
マラソン
スタートエリア
(Bブロック)
身障者トイレ
トイレ
トイレ
交通規制区域
交通規制区域
男子手荷物預かり所
(展示見本市会場)
出入口
マラソンスタートエリア
(Cブロック)
マラソンスタートエリア
(Dブロック)
(小専用)
交通規制区域
下関地方合同庁舎
ドーミーイン
トイレ(スタート前は女子専用)
関門港湾建設
下関
市民会館
2
男子更衣室
(Cブロック)
(1F・2Fロビー)
車両通行があるため、
注意してください。
生涯学習プラザの
駐車場を
多目的スペースとして
開放しているよ。

立入禁止
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。
1
男子更衣室
(A・B・Dブロック)
(2kmファンラン)
(立体駐車場1～3F)
※駐車場2F・3Fから海峡メッセ
下関には、直接出入りできま
せんのでご注意ください。
1～3F 立体駐車場
・男子更衣室
出入口


下関市生涯学習プラザ
1F
海のホール
[大ホール]
※ホール内は利用できません。
4
Sブロック専用
男子更衣室
建物
出入口
男子更衣室
出入口
2階
2F
海のホール
[大ホール]
※ホール内は利用できません。
5
Sブロック専用
男子更衣室
(出入禁止)
締切
男子手荷物預かり所
(S専用)
男子手荷物
預かり所
(S専用)
男子手荷物
預かり所
(S専用)
6
Sブロック専用
男子更衣室
宙のホール
[多目的ホール]
女子更衣室出入口
女子
更衣室へ
締切
(出入禁止)
7
Sブロック専用
女子更衣室・
手荷物預かり所
風のホール
[小ホール]
8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室として利用できる多目的スペースとして、ご活用ください。
※入館(室)の際は、ナンバーカードの提示が必要となります。

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
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、2020年同大会で自身の持つ世界記録をさらに更新して四連覇を果たした。

2016年	リオデジャネイロパラリンピック　銀メダル
2017年～2019年	WPAマラソン世界選手権（ロンドンマラソン）　優勝
2017年～2019年	防府読売マラソン　優勝
2019年～2020年	別府大分毎日マラソン　優勝
2020年	防府読売マラソン　優勝 （2時間54分13秒）※世界新記録
2021年	東京2020パラリンピック　金メダル （3時間00分50秒）※パラリンピック大会新記録

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。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で出場を果たした!!139位で完走。世界初のオリンピックに出場した芸人になる。
自己ベストは2015年2月東京マラソン2時間27分48秒
現在も芸人活動の傍ら月間約900kmを走り続けている。

◆ 来賓ランナー ◆

江島　潔（参議院議員）
２kmファンラン出場

林　裕子
２kmファンラン出場

下関海響マラソンを楽しむための「9つの約束」

SHIMONOSEKI KAIKYO MARATHON 2021

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もの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と手荷物シール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いましょう！

大会当日は6,000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、必ずマスクを着用し、更衣が終わったら速やかに退室するよう心がけましょう！

また、室内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いましょう！給食の提供数量には限りがあります。一人で何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、選手サポートバスに乗車しましょう！

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。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！

約束9 走る時は、周りの声が聞こえるように！

両耳にイヤホンをしていると、周りの音や声が聞こえず緊急車両（移動AED等）の到着が遅れることがあります。使用する際は、必ず片方を外して、周囲の音が聞こえるようにしてください。

お知らせ

SHIMONOSEKI KAIKYO MARATHON 2021

【MCC（マラソンチャレンジカップ）参加大会！】

Marathon Challenge Cup

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

⑴ 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》	～2：08：59
	《女子》	～2：24：59
50万円	《男子》	2：09：00～2：13：59
	《女子》	2：25：00～2：33：59
30万円	《男子》	2：14：00～2：18：59
	《女子》	2：34：00～2：43：59
10万円	《男子》	2：19：00～
	《女子》	2：44：00～

【下関海響マラソン大会記録】

男子：2：23：37　ジョアン　マガヨン（ー）第12回大会

女子：2：43：20　中島　みなみ（関西外国語大学）第11回大会

⑵ 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

4）年間自己ベスト記録達成者

※上記の達成者に対し、Web記録証を発行

◆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】

App Store　Google Play

【MCC公式HP】

https://www.marathon-cc.com/

Ⅰ．注意事項

1．本大会は2021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）、手荷物シール・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７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ファンラン	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。
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 13.1km	姉妹都市ひろば
第５給水	約 15.1km	あるかぽーと出口
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 32.8km	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

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。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）	36分	9時06分
第２関門	約 7.7km	関門医療センター前（国道9号）	1時間13分	9時43分
第３関門	約11.8km	みもすそ川交差点（国道９号）	1時間47分	10時17分
第４関門	約13.5km	カモンワーフ前交差点（国道9号）	2時間01分	10時31分
第５関門	約15.8km	市営細江町駐車場前	2時間20分	10時50分
第６関門	約21.2km	彦島道路迫町入口	3時間05分	11時35分
第７関門	約25.9km	武久ランプ（下関北バイパス）	3時間44分	12時14分
第８関門	約28.9km	長州出島ターミナル	4時間09分	12時39分
第９関門	約32.8km	汐入交差点	4時間42分	13時12分
第10関門	約36.9km	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して臨みましょう。
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、選手サポート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、選手サポートバスに乗車してください。
22. 救護車及び選手サポートバスは、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ので、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. 主催者がお預かりする以外の荷物は各自の責任において管理をお願います。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。

！臨時駐車場は満車となる場合があります！

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 ★

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	6:47	7:06	7:22	7:31

山陽本線（下り）

新山口	・・	5:39	・・	6:14	・・	6:42
宇部	・・	6:03	・・	6:38	・・	7:06
厚狭	5:40	6:13	・・	6:51	6:59	7:16
小月	5:54	6:26	6:44	7:04	7:13	7:29
新下関	6:05	6:36	6:55	7:16	7:25	7:41
下関	6:14	6:46	7:05	7:26	7:38	7:50

※厚狭駅5:40発と新山口駅5:39発の列車を2両編成から4両編成で運転をします。

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	**6:13**	6:38	6:58	7:20
吉見	6:03	**6:23**	6:49	7:09	7:34
安岡	6:11	**6:33**	6:57	7:18	7:43
幡生	6:22	**6:44**	7:09	7:29	7:54
下関	6:27	**6:50**	7:14	7:34	7:59

山陽新幹線（上り）

博多	6:00	6:15	6:18	6:32	6:39	6:56	7:07	7:15
小倉	6:16	6:31	6:35	6:50	6:54	7:14	7:25	7:30

鹿児島本線・日豊本線（上り）

小倉	5:44	6:14	6:24	6:32	7:10	7:20	7:36
門司	5:51	6:21	6:32	6:44	7:17	7:28	7:44
下関	5:58	6:28	6:39	6:50	7:24	7:35	7:51

時刻表については、予定となります。
ご利用の際は、事前にＪＲの時刻表等でご確認ください。

臨時列車 は、太字で記入されています。**（大会当日のみ）**

●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

！臨時駐車場が満車の場合は、会場周辺有料駐車場等をご利用ください！

！臨時駐車場は満車となる場合があります！

●選手専用臨時駐車場（無料）

■１１月７日（日）６：００～１６：３０

・下関運動公園‥‥約 800 台

・向洋中学校‥‥‥約 250 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。

※混雑を避けるため、選手以外の方のシャトルバスの利用はご遠慮ください。

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）

※詳しくは各駐車場の情報をご確認ください。

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　200 円／30 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　200 円／30 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

※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。

⑪あるかぽーと臨時駐車場‥‥‥450 台　700 円／終日

■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までに出庫してください！