

全国ランニング大会100撰
10年連続入選!!

第11回

健康マラソン

2018年
12月2日(日)
小学生・中学生の部は
12月1日(土)開催

身近な田舎を
走ろう!

東京駅から
特急(おかしお)利用で約75分!!

増田 明美 杯



いすみ市出身
スポーツジャーナリスト
'84回サシゼルス五輪出場



山本篤さん
特別ゲスト
プロバレー陸上選手

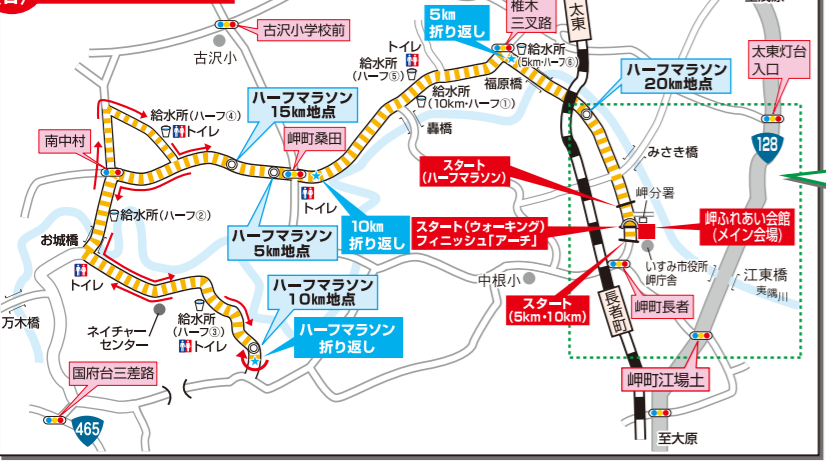
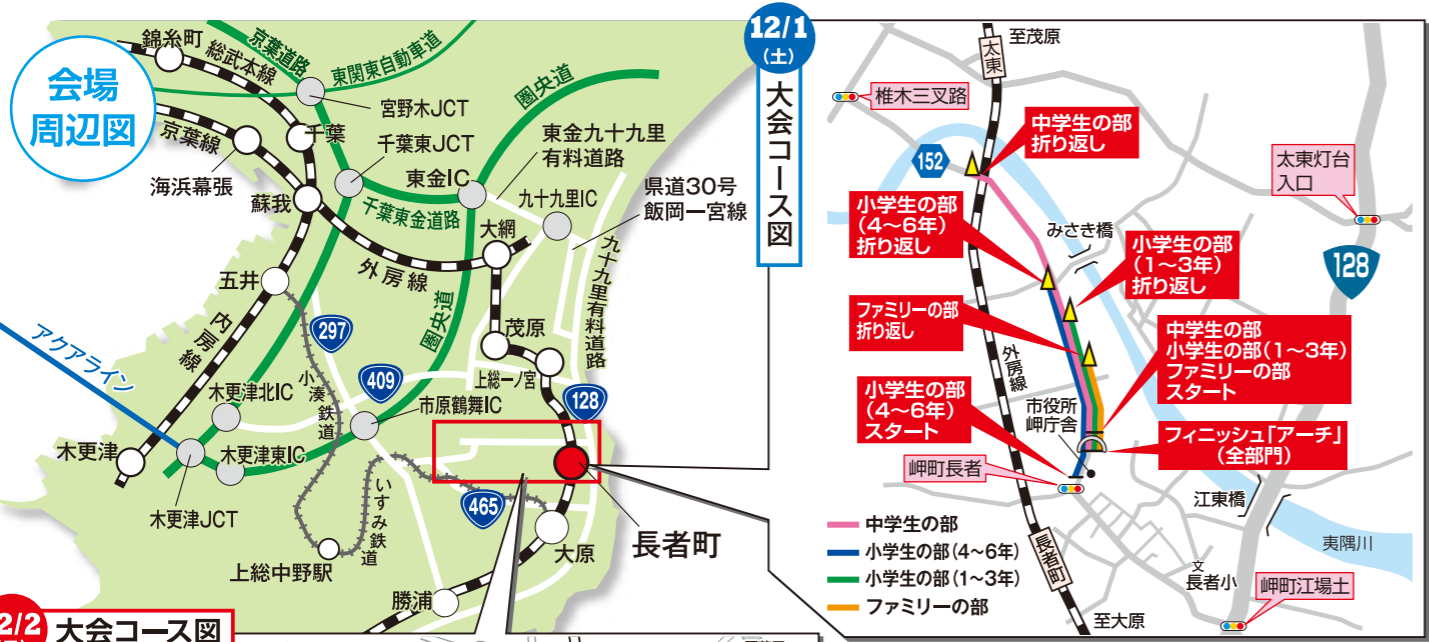


吉田香織さん
ゲストランナー
TEAM R×L

お申込みは早めに!
◆エントリー開始 7月9日(月)より
振替用紙: 7月20日(金) 消印有効
RUNITES: 9月7日(金) 締切
(インターネット)
定員になり次第締め切りとなります

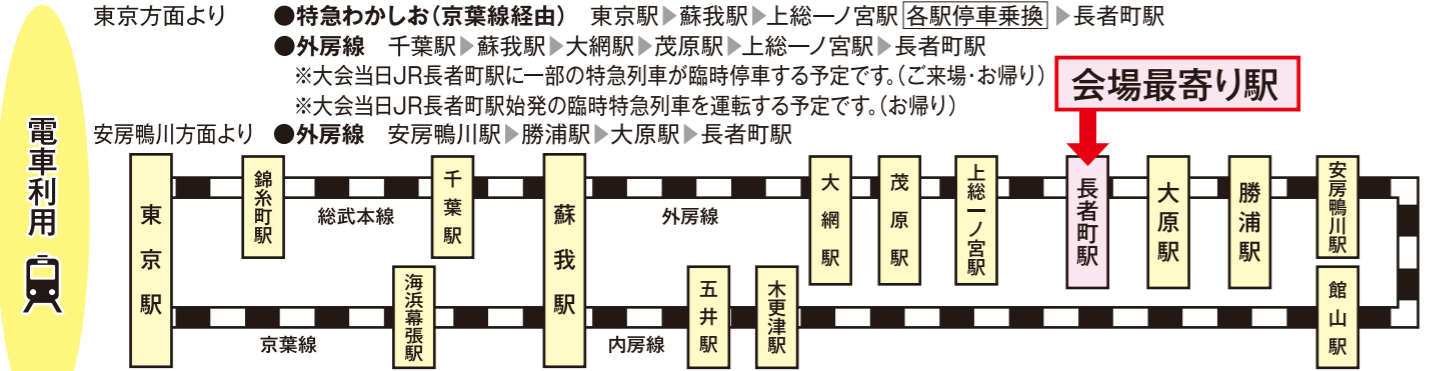
種目
ハーフマラソン/10km/5km
3km(中学生)/2km・1.5km(小学生)
ウォーキングの部(約5km)/ファミリーの部(1km)
メイン会場
千葉県いすみ市岬ふれあい会館

●問合せ先 いすみ健康マラソン実行委員会(いすみ市教育委員会生涯学習課内) TEL 0470-62-2811 FAX 0470-62-2836
●主催 いすみ健康マラソン実行委員会 ●共催 いすみ市・いすみ市教育委員会 ●後援 国土交通省観光庁・国土交通省関東運輸局・千葉県・読売新聞東京本社千葉支局・千葉テレビ放送
●協賛 東日本旅客鉄道株式会社・アディダス ジャパン株式会社・株式会社アサヒ緑健・マクドナルド128岬ショッピングガーデン店・スポーツデポ茂原店・キリンビバレッジ株式会社・株式会社STK・一般財団法人千代田健康開発事業団・株式会社JR東日本ウォータービジネス・千葉県ヤクルト販売株式会社・株式会社千葉ヤクルト工場・柏東商事株式会社 ほか
●協力 いすみ市体育協会・いすみ交通安全協会・いすみ地区安全運転管理者協議会・千葉県奥隅土木事務所・千葉県奥隅市広域市町村圏事務組合消防本部/消防署・奥隅医師会いすみブロック・いすみ市行政協力員連絡協議会・いすみ市スポーツ推進委員協議会・いすみ市女性の会連絡協議会・いすみ市食生活改善協議会・いすみ市青少年相談員連絡協議会・いすみ市消防団・いすみ市商工会・夷隅東部漁業協同組合・いすみ市観光協会・岬信販チケット連盟・大原中央商店街協同組合・夷隅商店会・いすみ市サーフィン業組合・日本プロライフガード協会・いすみ市小中学校長連絡協議会・千葉県小中学校体育連盟夷隅支部・千葉県立大原高等学校・国際武道大学・公葬ボランティア ほか



*マラソンコース・ウォーキングコースは諸事情により変更となる場合があります。

会場へのアクセス



※長者町駅では、指定席特急券の購入はできません。指定席券売機、みどりの窓口のある駅については、JR東日本ホームページ等をご確認ください。
※この情報は2018年6月現在のものです。大会当日の運転は10月下旬以降のJR東日本ホームページ等でご確認ください。 ※主要駅のみ掲載しております。

- ①京葉道路▶東金有料道路(東金IC)▶東金九十九里有料道路▶九十九里有料道路(出口先T字路左折会場まで約30分)
▶県道30号飯岡一宮線(終点後左折)▶国道128号岬町江場土信号(右折)▶会場
- ②東京湾アクアライン▶圏央道(市原鶴舞ICから会場まで約40分)▶国道297号船子信号(左折)
▶国道465号国府台信号(左折)▶県道154号夷隅長者線▶会場

※大会当日、会場付近は交通規制を行います。ご来場の際はあらかじめ交通規制区間の確認をし、ご来場ください。

命を守るシートベルト ~全ての座席で着用しましょう~

観光のご案内
いすみ市観光協会では、市内お勧めスポットや特産物直売所、お食事処などを紹介しています。
観光協会ホームページ <http://www.isumi-kankou.com/>
お問い合わせ先 いすみ市観光センター TEL 0470-64-1111 (8:30~16:30 ※毎週月曜は休み)

お問い合わせ先
いすみ健康マラソン実行委員会事務局
〒298-8501 千葉県いすみ市大原 7400-1 いすみ市教育委員会生涯学習課内
TEL 0470-62-2811 (月~金/9:00から17:00 ※祝日を除く)
大会ホームページ <http://www.isumi-marathon.info/>
いすみ市ホームページ <http://www.city.isumi.lg.jp/>

大会開催要項

- ◆主催 いすみ健康マラソン実行委員会
- ◆共催 いすみ市 いすみ市教育委員会
- ◆後援 国土交通省観光庁 国土交通省関東運輸局 千葉県 読売新聞東京本社千葉支局 千葉テレビ放送
- ◆開催日 平成30年12月1日(土)、12月2日(日)
- ◆募集定員 5,100人(内、ふるさと納税枠50人)

- ◆参加資格 健康な方で大会のルール・マナーを遵守できる方。18歳未満の方の参加は保護者の出場承諾が必要です。年齢は大会当日を基準とします。ファミリーの部は成年者と未就学児の2人1組での参加とします。ファミリーの部参加の未就学児の年齢は4歳～6歳(平成24年4月2日生～平成26年4月1日生)とします。ファミリーの部の成年者はどなたでも参加可とします。
- ◆表彰等 (1)表彰対象は部門1位に増田明美杯、1位～10位まで表彰・メダル ※ただし、申込者10人未満の部門は1位に増田明美杯、1位～3位までの表彰・メダルとします。(2)最高齢者賞(ハーフマラソン、10km、5km、ウォーキングの部参加者より男女各1名)、遠来賞、各部門ラッキー賞

◆メイン会場(受付会場) いすみ市岬ふれあい会館 (JR外房線長者町駅 徒歩10分 いすみ市岬町東中滝 720-1)

- 12/1 (土)**
- ◆受付 7時50分～各部門スタート30分前
 - ◆開会式 8時40分～
 - ◆競技予定時間 中学生の部 (9時10分～9時37分) 小学生の部 高学年(9時49分～10時45分) 小学生の部 低学年(11時6分～11時56分) ファミリーの部 (12時00分～12時15分)
- ※小学生の部、中学生の部は、下記部門ごとにスタートします。

No.	部門	距離	募集定員	参加費 ※傷害保険料含
1	小学生の部 1年(男子)	1.5 km	750人	800円
2	小学生の部 1年(女子)			
3	小学生の部 2年(男子)			
4	小学生の部 2年(女子)			
5	小学生の部 3年(男子)			
6	小学生の部 3年(女子)			
7	小学生の部 4年(男子)	2 km	400人	1,000円
8	小学生の部 4年(女子)			
9	小学生の部 5年(男子)			
10	小学生の部 5年(女子)			
11	小学生の部 6年(男子)	3 km	400人	1,000円
12	小学生の部 6年(女子)			
13	中学生の部(男子)			
14	中学生の部(女子)	1 km	100人 (50組)	1,000円
15	ファミリーの部(4歳～6歳) ※未就学児(記録計測のみ。表彰はありません。)			



- ◆注意事項
- (1)申し込みは、1日につき、1人1部門です。なお、当日の参加申し込みはできません。
 - (2)駐車場に限りがあります。車の乗り合わせや公共の交通機関をご利用ください。なお、主催者の用意した駐車場の中には競技が終了するまで移動できないところがあります。
 - (3)12月2日(日)のみ、手荷物預かり所(無料)を設置しますが、盗難・紛失等の責任は負いません。なお、貴重品はお預かりいたしません。
 - (4)記録計測は、あらかじめナンバーカード(ゼッケン)に装着されているランナーストップにより行います。ストップはフィニッシュ後に係員が回収します。
 - (5)ハーフマラソンの部のみ、ネットタイム(スタート地点を通過してからのタイム)とグロスタイム(号砲からのタイム)を計測します。スタート地点には記録計測用のスタートラインが設けてありますので、必ずスタートラインを通過してください。なお、他の部門はグロスタイムのみ計測します。また、着順判定は全ての部門でグロスタイムによります。
 - (6)緊急車両・大会関係車両及び警察許可車両については、交通規制に関わらずコース上を走行する場合があります。
 - (7)雨天でも大会は開催しますが、荒天の場合(主催者が危険を伴うと判断したとき)、大会を中止する場合があります。
 - (8)各部門とも犬等ペットを連れての参加は固くお断りいたします。

申込健康チェックリスト マラソンへの参加申し込みにあたって、健康チェックが必要です。申込者各自で必ず確認してください。

A	B
<p>次の項目(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、かかりつけ医によ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ください。レースに参加する場合には、自己責任で行ってください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 2. 突然、気を失ったこと(失神発作)がある。 <input type="checkbox"/> 3. 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。 <input type="checkbox"/> 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)。 <input type="checkbox"/> 5. 最近1年以上、健康診断を受けていない。 	<p>次の項目(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ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 6. 血圧が高い(高血圧)。 <input type="checkbox"/> 7. 血糖値が高い(糖尿病)。 <input type="checkbox"/> 8. LDLコレステロールや中性脂肪が高い(脂質異常症)。 <input type="checkbox"/> 9. たばこを吸っている(喫煙)。

*かかりつけ医とは、皆さんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。

- 12/2 (日)**
- ◆受付 7時50分～各部門スタート30分前 (前日受付:15時～17時)
 - ◆開会式 8時40分～
 - ◆競技予定時間 10kmの部 (9時15分～10時35分) ハーフマラソンの部 (10時50分～13時50分) ウォーキングの部 (11時00分～12時10分) 5kmの部 (11時15分～12時5分)

◆部門

No.	部門	距離	募集定員	参加費 ※傷害保険料含
16	5kmの部 高校生の部(男子)	5 km	500人	800円
17	5kmの部 高校生の部(女子)			
18	5kmの部 39歳以下(男子)*高校生以下不可			
19	5kmの部 40歳以上(男子)			
20	5kmの部 39歳以下(女子)*高校生以下不可			
21	5kmの部 40歳以上(女子)			
22	10kmの部39歳以下(男子)*中学生以下不可	10 km	550人	3,300円
23	10kmの部40歳以上(男子)			
24	10kmの部39歳以下(女子)*中学生以下不可			
25	10kmの部40歳以上(女子)			
26	ハーフマラソンの部 24歳以下(男子)*中学生以下不可			
27	ハーフマラソンの部 25歳～39歳(男子)			
28	ハーフマラソンの部 40歳～49歳(男子)	ハーフマラソン (21.0975 km)	2,450人	3,800円
29	ハーフマラソンの部 50歳～59歳(男子)			
30	ハーフマラソンの部 60歳以上(男子)			
31	ハーフマラソンの部 39歳以下(女子)*中学生以下不可			
32	ハーフマラソンの部 40歳～49歳(女子)			
33	ハーフマラソンの部 50歳以上(女子)			
34	ウォーキングの部 *年齢不問 (記録計測、表彰はありません。)	約5 km	350人	1,300円

制限時間について

競技の運営上、次の距離部門に制限時間(関門)を設けてあります。制限時間を越えた方は競技を中止し、係員の指示に従ってください。

- ハーフマラソン制限時間
 - ①スタートの号砲から16km 過ぎ関門を2時間15分以内で通過。
 - ②スタートの号砲から18.5km 過ぎ関門を2時間40分以内で通過。
 - ③スタートの号砲から3時間以内にフィニッシュ。
- 10km 制限時間
 - スタートの号砲から1時間20分以内にフィニッシュ。

第11回大会 いすみ健康マラソンはこんな大会です!

ハーフ制限時間 3時間

フラットなコースで比較的緩やかな制限時間はハーフマラソン初挑戦にちょうどよいです。

トレーナー サービス

ランナーのコンディションに関するサービスを無料で行います。

入賞のチャンス

各部門10位まで表彰します。(小学生は各学年男女別に表彰します。)

屋内更衣室完備

屋内更衣室を完備し、快適に安心して着替えることができます。

「日本ハーフマラソンランキング」対象大会

日本ハーフマラソンランキングとは、日本国内のハーフマラソン(対象大会)完走者の記録を集計し、男女別各1歳刻みに分類、各年齢別にランキングを発表するオールビーズスポーツ財団が行う企画です。

申込方法 RUNTES または 振替用紙でお申し込み頂けます。

RUNTES (インターネットエントリー)

申込期間 2018年7月9日(月)～9月7日(金)

パソコンまたは携帯から下記のURLにアクセスし、大会エントリーページの指示に従ってお申し込みください。支払方法は、お申し込みの際にお選びいただけます(クレジットカード、コンビニ、ATMなど)。※エントリー手数料:4,000円まで205円(税込)、4,001円以上5.15%(税込)

http://runnet.jp/

RUNTES から初めてエントリーをする場合は、RUNNET(ランネット)会員登録(無料)が必要です。会員登録は、エントリー前日までに済ませてください。

出走権譲渡 ゆずれ～る

「ゆずれ～る」の対象大会です。出走権を譲りたい方、締め切り後の大会にエントリーしたい方は下記期間に手続きを行ってください。

詳しくは **RUNNET** にてご確認ください!
<http://runnet.jp/runtes/guide/yuzureru/>

※振替用紙でお申し込みされた方はサービス対象外です。

＜ゆずれ～るエントリー期間＞
2018年7月9日(月)～2018年9月14日(金)

振替用紙

申込期間 2018年7月9日(月)～7月20日(金) 消印有効

専用振替用紙(コピー不可)に必要な事項をご記入の上、参加費を添えて、ゆうちょ銀行または郵便局窓口でお申し込みください。確認用にコピーを大会まで保存されることをお勧めします。※払込手数料130円(ATMの場合80円)

ふるさと応援寄附金(ふるさと納税)の記念プランから「いすみ健康マラソン出場権」が選べます!!

いすみ市へふるさと納税(1万5千円以上)をしていただいた方への記念プランから「いすみ健康マラソンへの出場権」が選べます。対象部門は「ハーフマラソンの部」および「10kmの部」です。通常申込期間中に、両部門あわせて先着50名様限定プランです。詳細は **ふるさとチョイスホームページ** (<https://www.furusato-tax.jp/japan/prefecture/12238>) をご覧ください。

- 申込規約** ※参加者は下記の申込規約に必ず同意の上、お申し込みください。
- 自己都合による申込後の種目変更、キャンセルはできません。また、過剰入金・重複入金の返金はいたしません。
 - 地震・風水害・降雪・事件・事故・感染症のまん延等による開催縮小・中止の場合であっても参加費の返金は一切行いません。
 - 私は、心疾患・疾病等なく、健康に留意し、十分なトレーニングをして大会に臨みます。傷病、事故、紛失等に対し、自己の責任において大会に参加します。
 - 私は、大会開催中に主催者より競技続行に支障があると判断された場合、主催者の競技中止の指示に直ちに従います。また、その他、主催者の安全管理・大会運営上の指示に従います。
 - 私は、大会開催中に傷病が発生した場合、応急手当を受けることに異議ありません。その方法、経過等について、主催者の責任を問いません。
 - 私は、大会開催中の事故、紛失、傷病等に関し、主催者の責任を免除し、損害賠償等の請求を行いません。
 - 大会開催中の事故・傷病への補償は大会側が別途定める規程に則り、加入した保険の範囲内であることを了承します。
 - 私の家族・親族、保護者(参加者が未成年の場合)、またはチームメンバー(代表者エントリーの場合)は、本大会への参加を承諾しています。
 - 年齢・性別等の虚偽申告、申込者本人以外の出場(代理出走)はいたしません。それらが発覚した場合、出場・表彰の取り消し、次回以降の資格はく奪等、主催者の決定に従います。また、主催者が虚偽申告・代理出走者に対する救護・返金等一切の責任を負わないことを了承します。
 - 大会の映像・写真・記事・記録等(氏名・年齢・性別・記録・肖像等の個人情報)が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット等に報道・掲載・利用されることを承諾します。また、その掲載権・使用権は主催者に属します。
 - 大会申込者の個人情報の取り扱いについては、別途記載する主催者の規約に則ります。
 - 上記の申込規約の他、主催者が別途定める大会規約に則ります(組替がある場合は大会規約を優先します)。

個人情報の取り扱いについて

主催者は、個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を厳守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、個人情報を取り扱います。大会参加者へのサービス向上を目的とし、参加案内、記録通知、関連情報の通知、次回大会の案内、大会協賛・協力・関係各団体からのサービスの提供、記録発表(ランキング等)に利用いたします。また、主催者もしくは委託先からの申込内容に関する確認連絡をさせていただくことがあります。

宿泊のご案内

宿泊を希望される方は、大会ホームページ(<http://www.isumi-marathon.info/>)、または下記の組合で宿泊の案内をしています。

○いすみ市大原民宿組合「晴海」 TEL 0470-62-0694
○いすみ市宿泊業組合「ほし乃や旅館」 TEL 0470-86-3434
○外房大原旅館組合「伝九郎」 TEL 0470-62-0912

大会前日(または当日)、左記の組合施設、実行委員会指定の市内宿泊施設にお泊りの場合、参加費の一部をキャッシュバックします。

◆5kmの部、10kmの部、ハーフマラソンの部: 1,000円 ◆小・中・高校生の部、ファミリーの部、ウォーキングの部: 500円

詳しくは、実行委員会事務局までお問い合わせください。
(お問い合わせ先: TEL 0470-62-2811)

大会ボランティアを募集いたします

詳しくは大会ホームページをご覧ください。
大会ホームページ
<http://www.isumi-marathon.info/>