

自分史上最高のRun 市民史上最高のFun

2020
スポニチ

いわて奥州

きらめき マラソン

目次

1	目次・大会スケジュール
2	歓迎のことば
3	開催要項
4	競技注意事項
6	2019年大会のスナップ
8	コースガイド
9	救護所・関門・給水・給食
10	メイン会場周辺図
12	ゲストランナー・アンバサダー
13	アンバサダーアドバイス
15	大会派遣等
16	エントリー情報
18	フルマラソンエントリーリスト
33	10kmエントリーリスト
39	2kmエントリーリスト
46	過去大会の記録
49	新型コロナウイルスに関するお知らせ
51	スタート前チェックリスト
52	スタッフ・ボランティアについて
53	大会役員
54	実行委員会名簿
55	競技役員・ペースランナーについて
56	時刻表
57	臨時列車運行について
58	他大会情報
90	スポンサーリスト
93	ランナーサービス

5月17日(日) 大会スケジュール

時 間	
5:15	参加者駐車場オープン
5:30	シャトルバス運行開始 大会会場オープン
6:00	参加賞引換所オープン
6:30	手荷物置場オープン
7:00	テント村オープン
7:30	交通規制開始 フルマラソン整列開始
7:35	開会セレモニー
8:00	フルマラソン スタート
8:35	10km スタート
8:45	2km スタート
8:55	2km 先頭ゴール→随時表彰式
9:00	おふるまいサービス開始
9:05	10km 先頭ゴール→随時表彰式
10:00	餅まき・お菓子まき 1回目
10:20	フルマラソン 先頭ゴール→随時表彰式
11:40	餅まき・お菓子まき 2回目
13:00	大会派遣抽選会
13:20	ゲストランナー・アンバサダートークショー
13:35	ゲストランナー・アンバサダーサイン会 (～14:10まで)
15:00	大会終了 参加賞引換所終了
15:30	テント村終了、閉会宣言
16:00	全区間交通規制解除



歓迎のことば

大会会長（奥州市長）

小 沢 昌 記

本日、ここに「2020第4回スポニチいわて奥州きらめきマラソン」を、日本全国から多くの皆様をお迎えして開催できますことは、誠に嬉しく心から感謝と歓迎を申し上げます。

4回目の開催となる今年の大会は、フルマラソン、10キロ、2キロに男女・年代別等視覚障がい者部門を含む計31部門を設定し、前沢いきいきスポーツランドをスタート・ゴールとする日本陸上競技連盟公認コースで開催します。大会のキャッチコピーは「自分史上最高のRun（ラン）、市民史上最高のFun（ファン）」です。奥州市の「ひと」や「まち」の魅力を全国に発信しながら、参加者の満足度が高い東北随一の大会となることを目標とし準備を進めてまいりました。皆様の心に長く残る最高の大会となるよう、「全国ランニング大会100撰」に選ばれた充実のおもてなしで、全力でサポートいたします。

メイン種目のフルマラソンは、東北地方で新緑の5月に開催される大会としては唯一となります。ゆとりのある制限時間は7時間、高低差20m以内の平坦コースで初フルマラソンの方にも安心してご参加いただけますし、自己ベストを目指す方にも最適なコースとなっております。

穏やかな田園風景から市街地まで、爽やかな5月の岩手・奥州路を存分に楽しみ、今夏に開催される東京オリンピック・パラリンピックに負けない素晴らしい大会にしましょう。

結びに、大会を開催するにあたり、ご協賛いただいた各企業・団体・個人の皆様、また、多大なるご尽力を賜りました地域の方々、ボランティアの皆様に感謝申し上げ、本大会が、多くの皆様に末永く愛される大会となることを心から願うとともに、ランナーの皆様の健闘を祈念いたしまして、歓迎のことばといたします。

開催要項

■大会名称

2020第4回スポニチいわて奥州きらめきマラソン

■主催

いわて奥州きらめきマラソン実行委員会、奥州市、奥州市教育委員会
(一社)奥州市体育協会、(株)スポーツニッポン新聞社、(一財)岩手陸上競技協会

■共催

(株)IBC岩手放送

■企画・運営

いわて奥州きらめきマラソン実行委員会

■主管

奥州市陸上競技協会

■後援

岩手県、岩手県教育委員会、(公財)岩手県体育協会、岩手日報社、胆江日日新聞社、岩手日日新聞社、前沢タイムス、水沢テレビ(株)、奥州エフエム放送(株)、(株)えさしわいわいネット、奥州商工会議所、前沢商工会、(一社)奥州市観光物産協会、岩手ふるさと農業協同組合、岩手江刺農業協同組合、(公社)水沢青年会議所、(公社)江刺青年会議所(順不同)

■特別協賛

東京エレクトロンテクノロジーソリューションズ(株)、水沢信用金庫、イワフジ工業(株)、みちのくコカ・コーラボトリング(株)、白金運輸(株)、(株)千田精密工業、ダスキレントオール仙台イベントセンター、(株)東北イノアック、ミズノ(株)、岩手ふるさと農業協同組合、岩手江刺農業協同組合、アイ・ベスト(株)、(株)デジアイズ、高惣建設(株)、大井電気(株)水沢製作所、江刺工業団地企業協議会、岩手トヨペット(株)、(株)七福人、(株)リベスト、前沢工業クラブ、スポーツデポー関中里店、(株)佐藤建設、(株)エイアンドティー、鈴木印刷(株)、(株)ミズサワセミコンダクタ、(株)NTTファシリティーズ、(有)吉田製麺、(株)回進堂(順不同)

■開催日

令和2年5月17日(日) 5月第3日曜日

■種目及び部門

●フルマラソン (42.195km)

男女 18歳以上の男女(高校生を除く)
部門 男女それぞれ39歳以下、40歳代、50歳代、60歳代・70歳以上・視覚障がい者

●10km

男女 高校生、18歳以上
部門 男女それぞれ 高校生、39歳以下、40歳代、50歳代、60歳代・70歳以上・視覚障がい者

●2km

男女 小学生、中学生、家族ペア
部門 同上

■スタート

●フルマラソン 8時00分
●10km 8時35分
●2km 8時45分

■制限時間

●フルマラソン 7時間
●10km 1時間30分
●2km 20分

※制限時間は号砲を基準とします。

※交通・警備、競技運営上、時間制限関門を設けます。

フルマラソンは、交通渋滞緩和策のため、30km付近まで制限時間6時間(1km約8分32秒ペース)を想定した関門制限時間を設けます。

※関門以外においても著しく遅れた場合は、競技を中止させることがあります。

■メイン会場

前沢いきいきスポーツランド

■競技規則

2020年度日本陸上競技連盟競技規則及び本大会規定に基づきます。

■記録計測

- ・記録計測は、計測タグにより計測します。
- ・必ず、主催者が用意した計測タグをシューズに装着し出走してください。計測タグは絶対に外さないでください。計測タグを装着しない場合、記録が計測されませんので、ご注意ください(記録なしとなります)
- ・計測タグは、ゴール後回収します。必ず返却してください。途中棄権された方も必ず返却願います。返却がない場合は、実費(300円)を負担していただきます。

■表彰

- フルマラソン 総合男女各3位まで、また、部門別男女各6位まで
- 10km 総合男女各1位、また、部門別男女各6位まで
- 2km 部門別各6位まで

■参加資格

- ・道路事情により、車いすでの参加はできません。
- ・障がい者で単独走行が困難な場合は必ず伴走者をつけてください(盲導犬の伴走はできません)。伴走者は伴走ゼッケンを各自で用意し、表に氏名、住所、連絡先を明記し、自己の責任において参加となります。

■個人情報の取り扱い

- ・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および関連法令等を遵守し、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。
- ・個人情報は、大会参加者へのサービス向上を目的に、参加案内、記録通知、関連情報の通知、大会協賛・協力・関係団体からのサービス提供、記録発表(ランキング等)日本陸上競技連盟への報告、アンケート調査に利用する場合があります。
- ・主催者からの申込内容に関する確認連絡を本人または保護者に行う場合があります。
- ・大会中の映像・写真・記事・申込者の氏名、年齢、住所(国名、都道府県名または市町村名)等のテレビ・新聞・インターネット等の掲載権と肖像権は主催者に帰属するものとします。
- ・大会の映像・写真・記事・申込者の氏名・個人記録等は、主催者及び企画・運営する団体が大会運営及び宣伝の目的で、大会プログラム・ポスター等の宣伝材料、テレビ、ラジオ、新聞・雑誌・インターネット等の媒体に掲載することがあります。

■その他

- ・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。
- ・地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等による開催縮小・中止、参加料返金の有無、額等についてはその都度主催者が判断し、決定します。
- ・本大会は、国内の関連するすべての法令を順守し実施します。

競技注意事項

■競技

- ・本大会は、2020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実施します。本人以外の代理出走は一切禁止します。
- ・ナンバーカードは、胸・背中の前後にしっかりと付けてください。
- ・ナンバーカード、計測タグをお忘れになると再発行の手続きが必要となり、手数料各1,000円を負担していただきますので、ご了承ください。

■更衣室・手荷物置場

- ・前沢中学校体育館は男女更衣室、前沢B & G海洋センターレーニンブルーム（2階）は女子更衣室として利用できます。
- ・前沢B & G海洋センターアリーナ（1階）に参加者手荷物置場を設けます。

■練習場所

- ・前沢いきいきスポーツランド内の多目的グラウンド（陸上競技場）をウォームアップエリアとして利用できます。
- ・車道や歩道でのウォームアップはできません。

■集合・スタート

- ・各種目ともスタート10分前までにスタートブロック内に整列を完了してください。
- ・各種目とも、最後尾ランナーがスタート地点を通過後はスタートすることはできません。

■表示板

- ・フルマラソンについては1km毎の地点を表示します。
- ・コース上には給水の看板等も表示します。

■時間制限関門

●フルマラソン

第1関門	7km付近	9時10分（1時間10分）
第2関門	14km付近	10時10分（2時間10分）
第3関門	21km付近	11時05分（3時間05分）
第4関門	28km付近	12時00分（4時間00分）
第5関門	32km付近	12時35分（4時間35分）
第6関門	38km付近	14時00分（6時間00分）
第7関門	ゴール付近	14時55分（6時間55分）

●10km

第1関門	5km付近	9時25分（50分）
第2関門	ゴール付近	9時55分（1時間20分）

■失格・棄権

- ・故障や疾病のため医師の手当てを受けた場合、レースを続けるかは医師の指示を受けてください。

県南のマラソン大会をつなぐ「県南レジェンドランナーズ」

岩手県南で開催するマラソン大会に出場し、完走した数を競う

「県南レジェンドランナーズ」！

2020 シリーズは「県南 11 大会＋台湾1大会」の 12 大会を結ぶシリーズ戦です。

どなたでも参加 OK で、参加登録者には、チャレンジャーの証「シリコンバンド」をプレゼント！

さらに、出場・完走回数に応じて記念品を贈呈。速さや距離は問いません。

☆ 4大会以上に出場＆完走の「スーパーランナー」にはオリジナルグッズをプレゼント！

☆ 7大会以上に出場＆完走の「レジェンドランナー」にはタテをプレゼント！！

☆ 9大会以上に出場＆完走の「ゴッドランナー」にはオリジナル特別Tシャツをプレゼント！！！！

☆ 2または3レース完走した方にもチャンス！抽選プレゼントあります！

【エントリー方法】

ホームページ(<http://run-iwate.com/>)または各マラソン大会の特設ブースへ参加費は無料です。

【お問い合わせ先】

県南広域圏スポーツ等連携事業実行委員会

（事務局 県南広域振興局経営企画部企画推進課）

〒023-0053 岩手県奥州市水沢大手町 1-2

電話 0197-22-2812 e-mail run-iwate@pref.iwate.jp

最新情報はこちら Facebook <https://www.facebook.com/run.iwate/>



**KEN-NAN
LEGEND
RUNNERS 12**
12 Races / Southern Iwate + Taiwan / 365 Days

対象となる大会

- 1 イーハートブ花巻ハーフマラソン(中止)
- 2 いわて奥州きらめきマラソン
- 3 河北新報錦秋湖マラソン
- 4 金ケ崎マラソン
- 5 県南レジェンドランナーズ記録会
- 6 プロギングDAY
- 7 一関国際ハーフマラソン
- 8 いわて北上マラソン
- 9 花泉マラソン瀬古利彦杯
- 10 平泉堤防マラソン(仮称)
- 11 チャンピオンシップアワード
- 12 台北国道マラソン

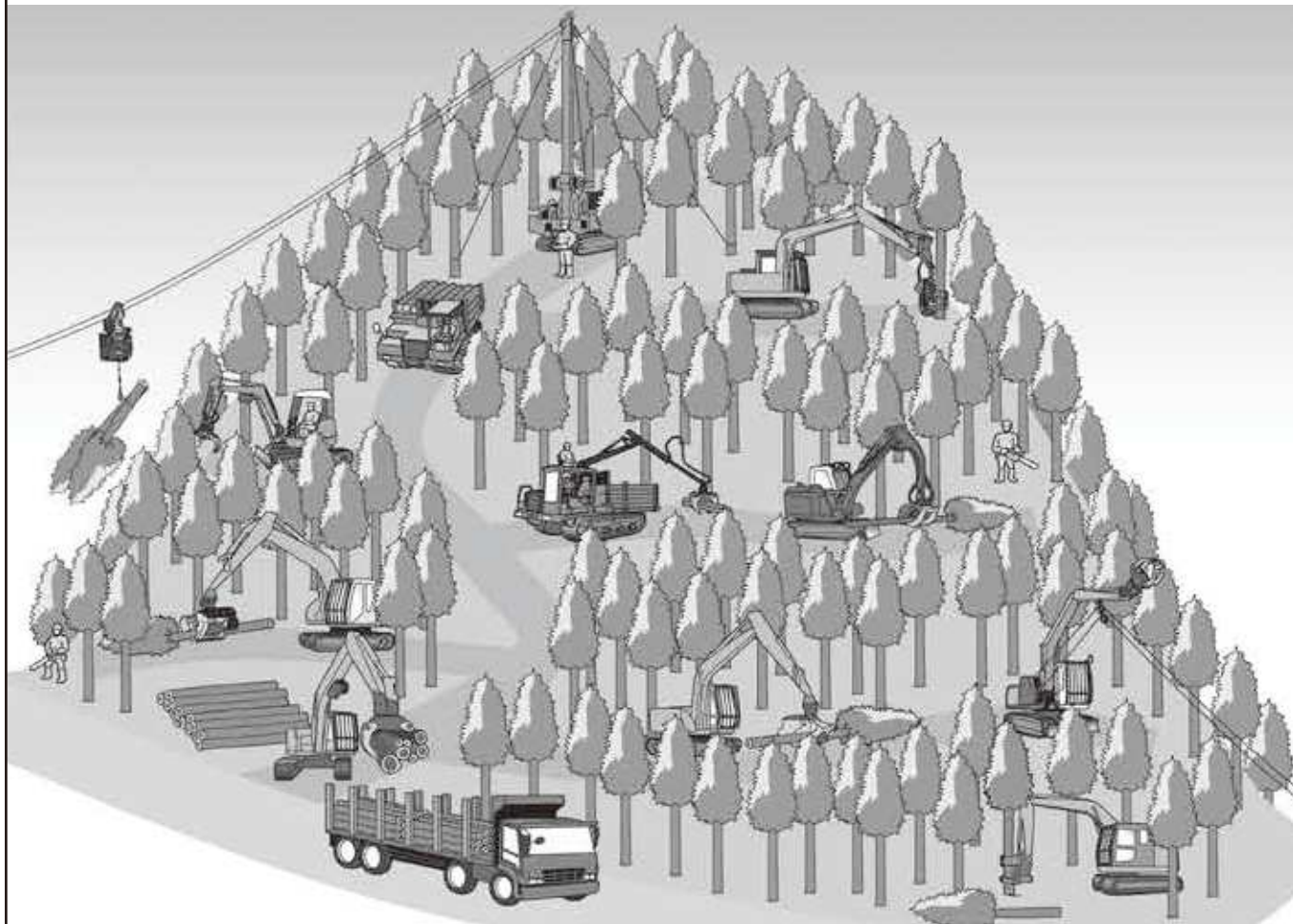
※主催者側の判断で中止となったレースは、エントリーしたことをもって完走と見なします。

林業機械の総合メーカー イワフジの高性能林業機械

IWAFUJI
INDUSTRIAL CO., LTD.



1949年に開発したY-22型集材機に始まり、林業用トラクタ、自走式搬器、グラップル、プロセッサなど、当時の伐出作業に革新をもたらす数々の最新鋭機を世に送り出してきました。市場ニーズを汲み取り、進化と熟成を繰り返し続けることで、林業機械としての完成度をより高いものへと磨き上げています。そしてこれからも、林業機械の未来を切り拓き、日本林業の発展をサポートし続けます。



プレゼンテーション等にご利用いただける林業機械の画像データを当社ホームページより無料でダウンロードできます。

イワフジ イラスト

検索

For the future with forest

イワフジ工業株式会社

<http://www.iwafuji.co.jp>



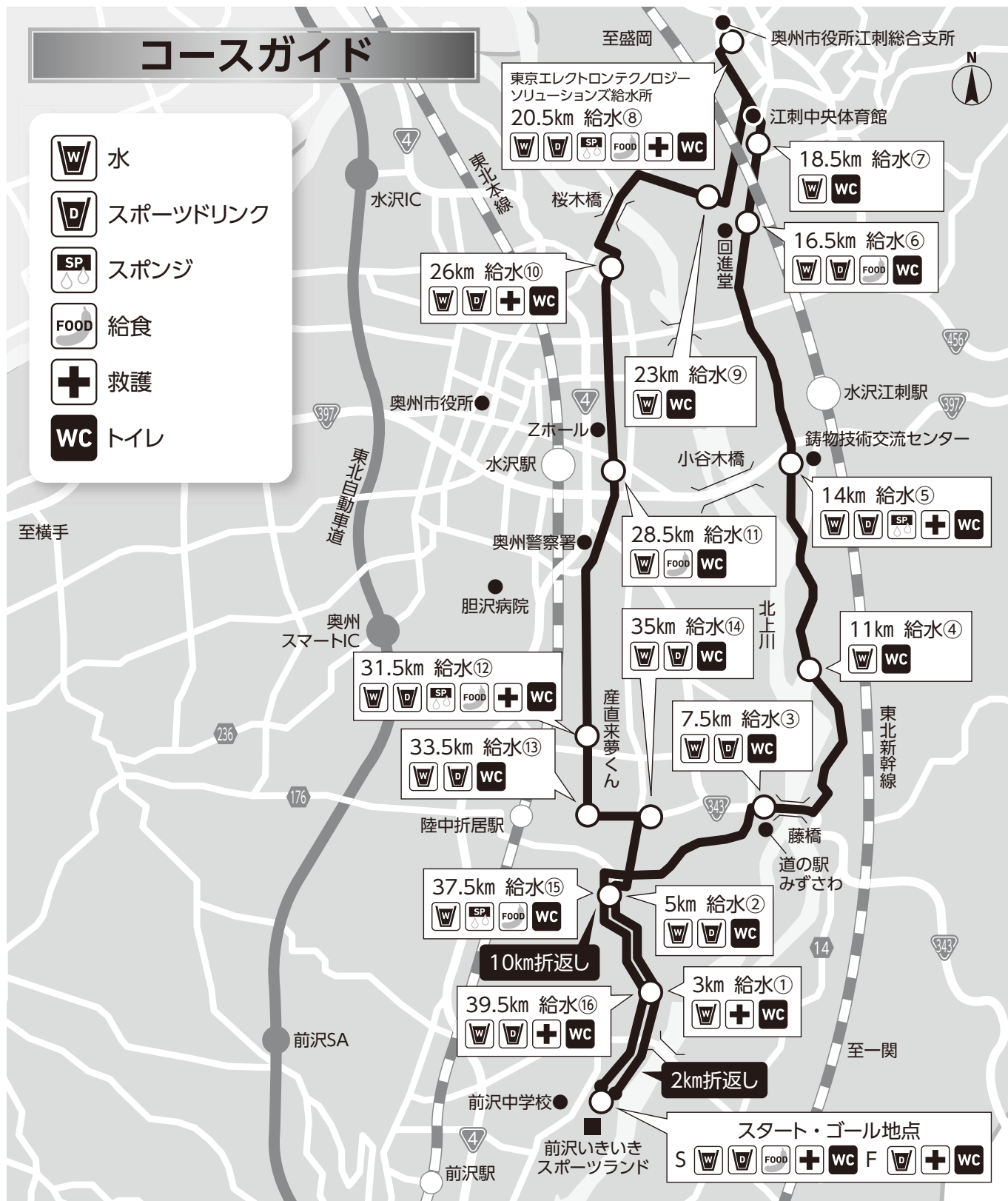
(本社・工場) 岩手県奥州市水沢字桜屋敷西5-1
TEL 0197-23-3111 FAX 0197-25-3177
(支店) 札幌・東北・南東北・関東・中部・関西・中四国・九州

2019年

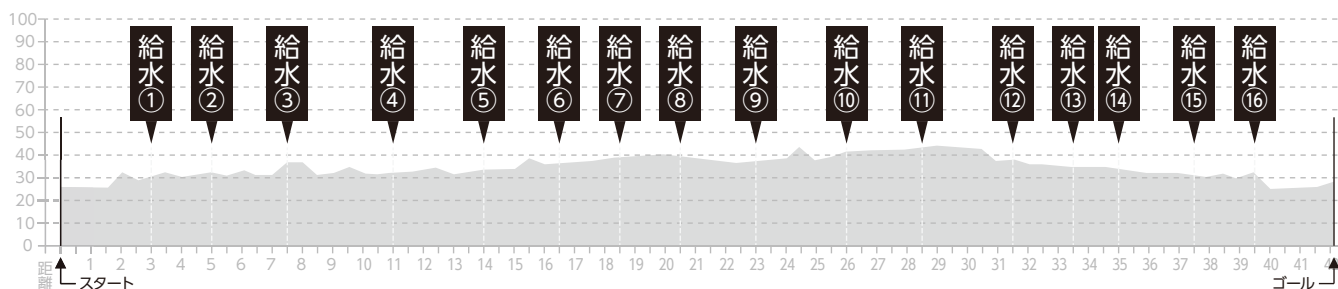


大会のスナップ





高低図 [高低差20m以内の高速平坦コース]



救護所

- ・下記地点に救護所を設置します。
- ・スタート救護所とフィニッシュ救護所、第1救護所と第6救護所は、それぞれ同一箇所の設置となります。
- ・体調に異常を感じたら、早めにレースを止める勇気を持ちましょう。
- ・ラストパートは急激に心臓に負担がかかる危険な走り方ですので、余裕をもってフィニッシュしましょう。
- ・救護所から離れたコース上で、体調不良等により走行が困難となった場合は、最寄りの係員にすぐに申し出てください。

【フルマラソンの部救護所】

救護所	距離	場所	医師 看護師	10km 救護所
スタート救護所	0 km	メイン会場	○	★
第1救護所	3 km	白山地区センター前	○	★
第2救護所	14 km	鋳物技術交流センター前		
第3救護所	20.5 km	奥州市江刺総合支所前		
第4救護所	26 km	水沢環境公社前	○	
第5救護所	31.5 km	JA産直施設来夢くん前	○	
第6救護所	39.5 km	白山地区センター前	(○)	★
フィニッシュ救護所	42.195 km	メイン会場	(○)	★

※★印は10kmの部の救護所を兼ねて設置します。

関門閉鎖時刻

- ・フルマラソン及び10kmは、交通・警備運営上、時間制限関門を下記地点に設けます。
- ・制限時間は号砲を基準とします。

【フルマラソンの部関門閉鎖時刻】

関門	距離	閉鎖時刻	スタート経過時間
第1関門	7 km付近	9 : 10	1時間10分
第2関門	14 km付近	10 : 10	2時間10分
第3関門	21 km付近	11 : 05	3時間05分
第4関門	28 km付近	12 : 00	4時間00分
第5関門	32 km付近	12 : 35	4時間35分
第6関門	38 km付近	14 : 00	6時間00分
第7関門	ゴール付近	14 : 55	6時間55分

- ・交通規制緩和策のため、第5関門まで制限時間6時間（1km約8分32秒ペース）を想定した関門時間制限を設けます。

【10kmの部関門閉鎖時刻】

関門	距離	閉鎖時刻	スタート経過時間
第1関門	5 km付近	9 : 25	50分
第2関門	ゴール付近	9 : 55	1時間20分

給水・給食

- ・メイン会場周辺に、スタート前給水所（水、ドリンク、バナナ）及びフィニッシュ給水所（ドリンク）を設置しますのでご利用ください。
- ・フルマラソン及び10kmの部では、コース上下記地点に給水所を設けます。
- ・紙コップや給食でのゴミ等は路上に投げ捨てず、必ずゴミ箱に捨ててください。
- ・指定場所以外での給水・給食については、主催者は一切の責任を負いません。
- ・天候に関わらず、脱水症状等予防のため、レース中はこまめに水分補給を心がけましょう。
- ・各給水所に仮設トイレを設置していますので、沿道店舗のトイレは絶対使用しないでください。

【フルマラソンの部給水所一覧】

給水所	距離	水	ドリンク	スポンジ	給食内容	10km 給水
第1給水所	3 km	○				★
第2給水所	5 km	○	●			★
第3給水所	7.5 km	○	●			
第4給水所	11 km	○				
第5給水所	14 km	○	●	◎		
第6給水所	16.5 km	○	●		バナナ、 羊羹、 塩タブレット	
第7給水所	18.5 km	○				
第8給水所 東京エレクトロン テクノロジー ソリューションズ 給水所	20.5 km	○	●	◎	バナナ、りんご、 りんごジュース、 梅干し	
第9給水所	23 km	○				
第10給水所	26 km	○	●			
第11給水所	28.5 km	○			バナナ	
第12給水所	31.5 km	○	●	◎	バナナ、りんご、羊羹 りんごジュース 梅干し、冷凍いちご	
第13給水所	33.5 km	○	●		コーラ	
第14給水所	35 km	○	●			
第15給水所	37.5 km	○		◎	バナナ、 塩タブレット	★
第16給水所	39.5 km	○	●			★

※★印は10kmの部の給水所を兼ねて設置します。

メイン会場周辺図



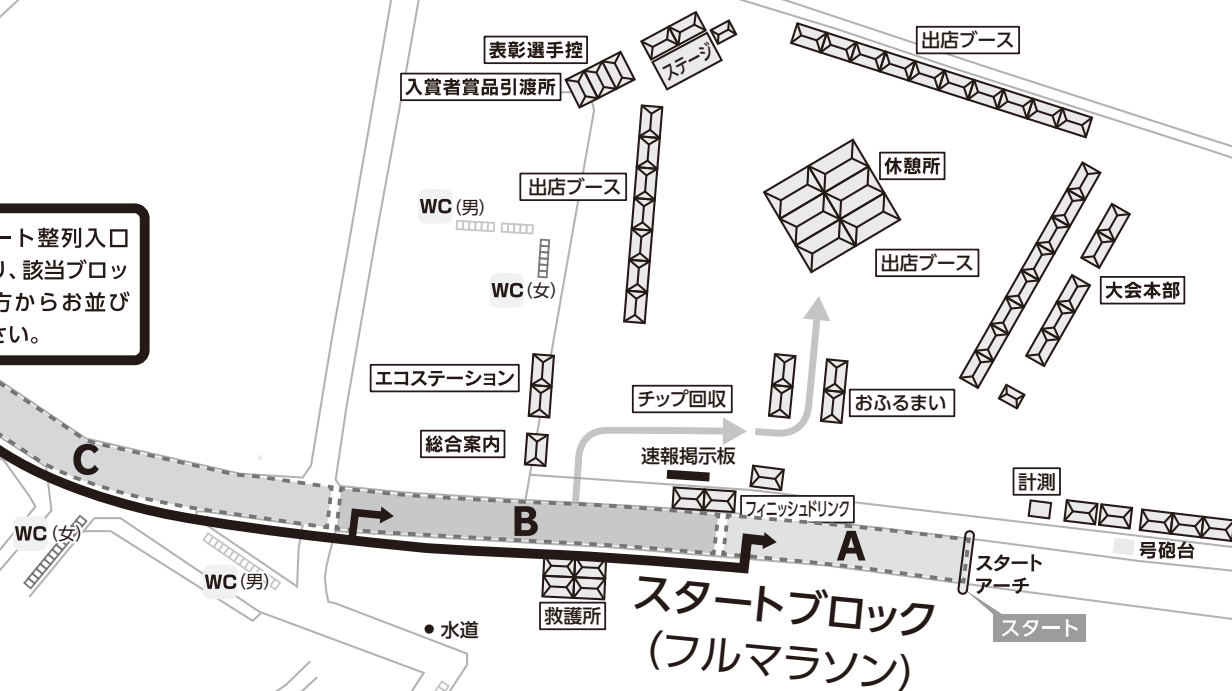
スタート時の注意事項

- ・フルマラソンの部は、ナンバーカードにスタートブロック（A～D）を記載していますので、スタート整列入口を通り、該当ブロック後方からお並びください。指定のブロック以外からスタートすることはできません。整列は7時30分から行うことができます。また、スタート10分前にブロックを閉鎖しますので、間に合わなかった方は最後尾からのスタートとなります。
- ・10km及び2kmの部は、走力（早い・遅い）に応じ所定の集合場所にスタート10分前までにお並びください。
- ・スタート直後は混雑します。転倒にご注意ください。あわてず、ゆっくりスタートしましょう。
- ・ナンバーカードは、レース中に前後からよく見えるように正しく着けてください。
- ・各種目とも、最後尾ランナーがスタート地点を通過後はスタートすることができません。



メイン会場図

スタート整列入口
を通り、該当ブロッ
ク後方からお並び
ください。



テント設営
可能エリア

フィニッシュの流れ

■フィニッシュ

■給水 (スポーツドリンク)

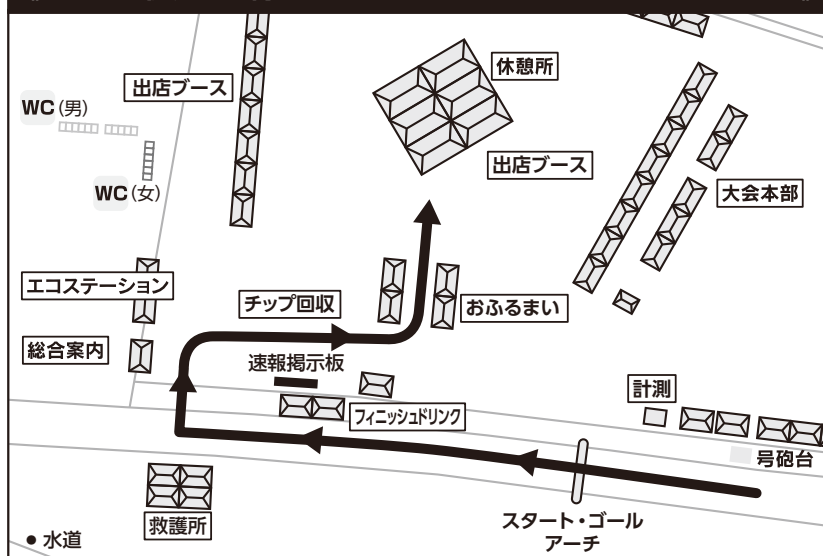
■計測チップ返却

必ず返却してください。返却
がない場合は、実費 (300円)
を負担していただきます。

■おふるまいサービス (メイン会場)

※完走証は参加者ご自身で印刷する
Web記録証となっております。
紙の完走証を希望する方には、有料
(200円) で後日郵送します。
総合案内で申込みを受付けます (当日のみ)。

《ゴール後の動線について略図にてご確認ください》



ゲストランナー紹介



土佐 礼子 さん

Tosa Reiko

2001年エドモントン世界陸上女子マラソン銀メダル
2004年アテネオリンピック女子マラソン5位入賞
2007年大阪世界陸上女子マラソン銅メダル
2008年北京オリンピック女子マラソン出場
現在、三井住友海上陸上部プレーイングアドバイザーとして活動

大会アンバサダー紹介



那須川 瑞穂 さん

Nasukawa Mizuho

奥州市出身
奥州大使
2009年東京マラソン優勝



MCC(マラソンチャレンジカップ)参加大会

日本新記録のほか、大会新記録で賞金を獲得するチャンスです。

大会記録：男子2時間21分55秒、女子2時間48分40秒
を上回ればタイムに応じて賞金を獲得!!

真城は奥州きらめきマラソンを応援します！



真城地区振興会

検索

〒023-0841
奥州市水沢真城字柿ノ木下 99
真城地区振興会(真城地区センター内) 電話・FAX 0197-26-3920

大会アンバサダー那須川瑞穂さんによる初級者・初心者の方へのアドバイス

いわて奥州きらめきマラソン大会アンバサダーの那須川瑞穂です。

私の出身地である岩手県奥州市で開催される「いわて奥州きらめきマラソン」の大会アンバサダーとして、大会PRや大会運営への助言をさせていただいております。きらめきマラソンに参加される方が、その名のとおり“きらめいて”充実した人生を送っていただけたら幸いです。



今回、私が現役時代に培ったノウハウを皆さんに『大会アンバサダー那須川瑞穂からの大会参加にあたってのアドバイス』としてお伝えさせていただくこととなりました。フルマラソンに参加される方を対象とした内容が中心となっていますが、是非読んで実践していただきたいと思っております。

きらめきマラソンは、フルマラソン制限時間が7時間、高低差も少なく、初級者・初心者にも優しい大会ではありますが、『事前の周知な準備や大会当日に気を付けなければならないことへの対応』これらなくして満足いく走りはできません。これから大会当日までの間で出来る限りの対応をオススメするものです。

マラソンの魅力は、何と言っても「ゴールした時の達成感！」です。皆さんにその達成感を味わっていただきたく、是非お目を通していただき、実践していただきますようお願いいたします。

●大会までの練習

練習は必要

きらめきマラソンは、長い制限時間と平坦なコースで走り易くなっていますが、事前の練習なくしての完走はできません。少なくとも週に1～2日は練習しましょう。

ゆっくりおしゃべりできるぐらいの速さ（または速歩）で、60～120分（10～20km）は走れるようにしておきましょう。平坦のコースばかりでなく、階段や坂道など、コースを工夫し、脚に負荷をかけると、なおいいです。



●食事

正しい食生活を

レースできちんと走るためのみならず、練習を充分に行うためにもきちんとした食事が必要です。バランスの良い食事・一汁三菜を心がけ、特にも「お米」は疲労回復に効果的ですので意識して食べましょう。小腹が空いた時、トレーニング後など、一口で食べられるサイズの「おにぎり」を用意しておくといいです。私も現役時代は「こにぎり」を食べていました。具の中身と一緒にタンパク質やクエン酸も取れるように工夫をしてください。（例 鮭、おかか、鶏五目、梅干し等）

事前に水分補給を

大会の天気で暑さが予想される場合は、2～3日前からの水分補給を意識して行ってください。当日の補給だけでは手遅れになる場合があります。

エネルギー切れ防止

レース中のエネルギー切れを予防するために、アミノ酸が入ったゼリー等の補給をレース前に行うことをオススメします。また、ポケットやポシェットに携帯するランナーも多いです。

前日のエネルギー補給

当日の朝より前日のうちに充電するつもりで、エネルギーとなる炭水化物をしっかりと摂りましょう。私が2009年の東京マラソンで優勝した時は、パスタを大盛り食べました！

●レースに必要な物の準備

暑さ対策 …帽子、サングラス（紫外線で目も疲労する）、塩タブレットの摂取（レース中を含む）

寒さ対策 …ワセリン（雨を弾く、風対策）、帽子、手袋、ゴミ袋等を活用した簡易ポンチョ、長袖やタイツの着用、レース後の着替えは多めに

雨による寒さ、高温でのレースに対応できるよう、帽子と手袋の準備をオススメします。

簡易ポンチョ

寒さが予想される時は、透明で大きなゴミ袋のような物を着て走り、雨や寒さを凌ぐランナーも多いです。ご家庭にある物や100円均一ショップ等で用意されることをオススメします。なお、その袋が走っている最中に不要となった場合は、コース上の大会関係者にゴミとして渡すことができます。

塩タブレット

暑さが予想される場合は、塩タブレットをレース前に摂取するほか、レース中に給水所で用意されている物や、ご自分のポケットやポシェットに入れて、適宜摂取することをオススメします。

時計

自分が予定しているペースで走っているか、関門時間の確認のため「時計」は必須です。まずは、それほど高くない時計でも良いと思いますので、用意されることをオススメします。

●レースの際に注意すること

無理のないペース配分の設定とそれを守ることが重要！

マラソンでは、無理のないペース配分が非常に重要となります。スタート前の盛り上がった会場の雰囲気とワクワクした気持ちから、序盤からオーバーペースになり、後半で大きく失速される方が多いです。特にフルマラソンは、自分の力を見極め、無理のない目標設定によるペース配分を決定し、そのとおりに走ることが極めて重要です。

無理のない走り方の参考となるのが「心拍数」です。前半から息が苦しく感じるようなペースでは完走は難しくなります。前半は、「楽だな～遅いな～」と感ずることができ、会話ができるくらいのペースで走ることをオススメします。体が温まってくる5kmくらいにスピードを上げたくりますが、ぐっと我慢し、後半に力を温存するつもりで余裕を持ちましょう。

給水は前半から

給水は、レースの前半から一口・二口の量を小まめに摂取するよう心がけましょう。

紙コップの飲み口を潰し、狭くすると飲みやすいです。がぶ飲みしないようにしましょう。



呼吸と姿勢

顎を少し引き、目線を下に落とすと良いです。苦しくなると呼吸が浅くなり過呼吸になりやすいです。落ち着いてしっかり深く「吐く」ことを意識してください。しっかり吐くと自然に吸うことができます。

トイレは我慢しない

タイムロスを感じて我慢するより、すっきりした方が楽になり元気に走ることができます。事前にトイレの場所を確認しておきましょう。

関門時間

きらめきマラソンでは「7箇所の関門」が設置されており、設定された時間までに関門を通過しないと失格となります。失格とならないために必要なペースを把握しましょう。関門時間を記憶するのは大変ですので、手に書き込むランナーも多いです。

※制限時間ギリギリで完走したい方はペース配分に注意を

きらめきマラソンのフルマラソンは、制限時間を7時間としておりますが、スタートから第5関門（32km付近）までは、6時間で完走できるペースである「1kmを約8分30秒のペース」で関門時間が設定されていますので注意が必要です。



皆様の“きらめく走り”を御期待いたします！

きらめきマラソン大会アンバサダー

那須川 瑞穂

大会派遣、大会出場権の付与について

いわて奥州きらめきマラソンに参加して、
憧れのあの大会に参加しよう。東北の復興を肌で感じよう。

対象の 大会	東京マラソン2021	東北・みやぎ復興マラソン2020 (宮城県岩沼市ほか)
-----------	------------	--------------------------------

大 会	開催日：2021年2月28日（日）	開催日：2020年10月4日（日）
概 要	いわて奥州きらめきマラソンは RUN as ONE-Tokyo Marathon 2021（一般）の提携大会です。 フルマラソンの部に参加された方 の中から抽選で、「東京マラソン 2021」への出場権を3名に付与しま す。 応募された方の中から抽選によ り3名の方に出場権を付与します。	フルマラソンの部に参加された方 の中から抽選で、人気マラソン大会 である「東北・みやぎ復興マラソ ン」へ2名を派遣します。 応募された方の中から抽選によ り2名を派遣します。
費 用	参加料、交通費等の参加に係る 経費は全て参加者の負担となりま す。	派遣する大会のエントリー手続き (参加料含む) は、実行委員会が行 います。 交通費及び宿泊費として1万円相 当の旅行券を進呈します。
応 募 方 法	フルマラソンの部に参加された方が対象。 ※応募資格のない方が申込みを行った場合、無効となります。 参加を希望される方は、ナンバーカード等と一緒に送付する応募券にゼ ッケン番号と名前（及びふりがな）を記入の上、大会当日12時30分まで に、総合案内に設置する抽選BOXに投函してください。 ・抽選は、大会当日13時からメイン会場ステージにて行います。 （注：当選者が抽選会場に不在であっても、その権利が消滅するものでは ありません。）	

エントリー情報

部門別エントリー状況

種 目	部 門	エントリー数	ナンバーカード	カラー	スタート
フルマラソン	男子39歳以下	738	1～ 738	青 色 陸連登録者は 白 色	8:00
	男子40歳代	867	1001～1868		
	男子50歳代	773	2001～2773		
	男子60歳代	397	3001～3397		
	男子70歳以上	108	3501～3608		
	男子視覚障がい者	3	3801～3803	桃 色 陸連登録者は 白 色	
	女子39歳以下	129	4001～4129		
	女子40歳代	177	4201～4377		
	女子50歳代	130	4401～4530		
	女子60歳代	61	4601～4661		
	女子70歳以上	14	4701～4714		
	女子視覚障がい者	0	－		
フルマラソン 計		3,397			
10km	男子高校性	9	5002～5010	緑 色 陸連登録者は 白 色	8:35
	男子39歳以下	254	5101～5354		
	男子40歳代	203	5401～5603		
	男子50歳代	202	5701～5902		
	男子60歳代	156	6001～6156		
	男子70歳以上	83	6201～6283		
	男子視覚障がい者	0	－	クリーム色 陸連登録者は 白 色	
	女子高校性	1	6301～6301		
	女子39歳以下	125	6321～6445		
	女子40歳代	125	6501～6625		
	女子50歳代	77	6701～6777		
	女子60歳代	43	6801～6843		
	女子70歳以上	14	6901～6914		
	女子視覚障がい者	0	－		
10km 計		1,292			
2km	男子小学生	215	7001～7215	紫 色	8:45
	男子中学生	18	7301～7318	だいだい色	
	女子小学生	170	7501～7670		
	女子中学生	21	7701～7721	白 色	
	家族ペア	418	8001～8419		
2km 計		842			

エントリー件数 5,531

参加者数 5,949

1.都道府県別集計

都道府県	男性	女性	合計	割合(%)
1 北海道	13	4	17	0.31%
2 青森県	98	21	119	2.15%
3 岩手県	2,118	765	2,883	52.12%
4 宮城県	637	138	775	14.01%
5 秋田県	295	67	362	6.54%
6 山形県	97	16	113	2.04%
7 福島県	134	20	154	2.78%
8 茨城県	18		18	0.33%
9 栃木県	17	3	20	0.36%
10 群馬県	6	2	8	0.14%
11 埼玉県	102	32	134	2.42%
12 千葉県	75	24	99	1.79%
13 東京都	276	97	373	6.74%
14 神奈川県	125	42	167	3.02%
15 新潟県	14	1	15	0.27%
16 富山県	2	1	3	0.05%
17 石川県	6	1	7	0.13%
18 福井県	4		4	0.07%
19 山梨県	5		5	0.09%
20 長野県	7		7	0.13%
21 岐阜県	1		1	0.02%
22 静岡県	14	3	17	0.31%
23 愛知県	31	3	34	0.61%
24 三重県	10	1	11	0.20%
25 滋賀県	7	2	9	0.16%
26 京都府	13	2	15	0.27%
27 大阪府	38	12	50	0.90%
28 兵庫県	16	3	19	0.34%
29 奈良県	6	1	7	0.13%
30 和歌山県	2		2	0.04%
31 鳥取県	1		1	0.02%
32 島根県	2	1	3	0.05%
33 岡山県	3	1	4	0.07%
34 広島県	8	1	9	0.16%
35 山口県	4	1	5	0.09%
36 徳島県	5		5	0.09%
37 香川県	4	2	6	0.11%
38 愛媛県	7		7	0.13%
39 高知県	2		2	0.04%
40 福岡県	17	1	18	0.33%
41 佐賀県	3		3	0.05%
42 長崎県	1		1	0.02%
43 熊本県	6	1	7	0.13%
44 大分県	1		1	0.02%
45 宮崎県				0%
46 鹿児島県	4		4	0.07%
47 沖縄県	5	2	7	0.13%
合計	4,260	1,271	5,531	

2.距離別集計

距離	参加資格	合計		《参考》 前回大会		比較	
42.195 km	男子	2,886	3,397	3,039	3,561	△153	△164
	女子	511		522		△11	
10km	男子	907	1,292	901	1,310	6	△18
	女子	385		409		△24	
2km	男子	233	842	211	810	22	32
	女子	191		157		34	
	家族ペア	418		442		△24	
合計		5,531(5,949名)		5,681(6,123名)		△150 (△174名)	

3.年代別集計

年代		42.195km	10km	2km	合計
男子	39歳以下	739	254	-	993
	40歳代	863	203	-	1,071
	50歳代	773	202	-	975
	60歳代	397	156	-	553
	70歳以上	109	83	-	192
	小学生	-	-	215	215
	中学生	-	-	18	18
	高校生	-	9	-	9
女子	39歳以下	129	125	-	254
	40歳代	177	125	-	302
	50歳代	130	77	-	207
	60歳代	61	43	-	104
	70歳以上	14	14	-	28
	小学生	-	-	170	170
	中学生	-	-	21	21
	高校生	-	1	-	1
ペア	家族ペア(組数)	-	-	418	418
合計		3,397	1,292	842	5,531
参加者数(家族ペアを1エントリー2名で集計)					5,949

《参考》奥州市民ランナー

第4回大会	第3回大会	比較
1,309名	1,333名	△24