

第4回

～身近な田舎を走ろう!～



いすみ健康マラソン

2011年
12月4日(日) 雨天決行
小学生、中学生の部は12月3日(土)開催

増田明美杯

■メイン会場

千葉県いすみ市岬ふれあい会館

■種目

ハーフマラソン / 10km / 5km(一般)

※フラットで走りやすいコースです!

5km(高校生) / 3km(中学生) / 2km・1.5km(小学生)
ウォーキングの部(5km)

いすみ市出身。
'84ロサンゼルス五輪出場。
現在、スポーツジャーナリスト、
大阪芸術大学教授として活動。



お申込みはお早めに!

エントリー開始 9月9日(金)より

振替用紙

RUNTES : 10月7日(金)申込締切

(インターネット)

定員になり次第締め切りとなります



特別ゲスト

ゲストランナー



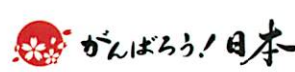
市橋有里さん
ランニングアドバイザー



吉田香織さん
アミノバイタルAC



■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 千葉県・読売新聞東京本社千葉支局
■協賛 JR東日本千葉支社・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 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・千葉県東隅土木事務所・夷隅郡市広域市町村圏事務組合消防本部・消防署・澁浦市夷隅郡医師会いすみブロック・
いすみ市行政協力員連絡協議会・いすみ市体育指導委員協議会・いすみ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・いすみ農業協同組合・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・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・千葉県立岬高等学校・国際武道大学・公募ボランティア・辰巳郁雄(写真提供) ほか



第4回

いすみ健康マラソン

平成23年12月4日(日)開催

増田明美 杯

※小学生の部・中学生の部は平成23年12月3日(土)開催

都会に近い「身近な田舎—いすみ」を舞台に1日のんびり、楽しく走りませんか。

地元出身の増田明美さんが皆さんといっしょに「いすみ」を走ります。



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 千葉県 読売新聞東京本社千葉支局
- ◆開催日 平成23年12月4日(日) 雨天決行
- ◆メイン会場 岬ふれあい会館(千葉県いすみ市岬町東中滝720番地1 JR長者町駅徒歩10分)
- ◆参加資格 健康な方。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。
- ◆表彰等 (1)表彰対象部門はそれぞれ1位~10位まで表彰・メダル
*参加者少数の部門については表彰対象者を変更する場合があります。
(2)最高齢者賞(ハーフマラソン、10km、5km一般の部参加者より男女各1名)、遠来賞、各部門ラッキー賞

◆部門

開催日	部門	距離	募集定員	参加費		
12/3 (土)	1 小学生の部 1年(男子)	1.5km	800人	500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)	2km				
	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)					
	12 小学生の部 6年(女子)					
	13 中学生の部(男子)	3km			400人	
	14 中学生の部(女子)					
12/4 (日)	15 高校生の部(男子)	5km	2,400人	3,000円		
	16 高校生の部(女子)					
	17 一般の部(男子)*高校生以下不可					
	18 一般の部(女子)*高校生以下不可					
	19 一般の部(男子)*中学生以下不可	10km			400人	
	20 一般の部(女子)*中学生以下不可					
	21 一般の部 39歳以下(男子)*中学生以下不可	ハーフマラソン (21.0975km)			350人	1,000円
	22 一般の部 40歳~54歳(男子)					
	23 一般の部 55歳以上(男子)					
	24 一般の部 39歳以下(女子)*中学生以下不可					
	25 一般の部 40歳以上(女子)					
	26 ウォーキングの部*年齢不問 (記録計測、表彰はありません。)					

◆競技日程について(予定)

12月3日(土)	
受付	7時45分~各部門スタート45分前
開会式	8時40分~
競技予定時間	中学生の部(9時15分~9時45分) 小学生の部(10時00分~12時30分)
大会終了(1日目)	13時00分
12月4日(日)	
受付	7時45分~各部門スタート45分前
開会式	8時40分~
競技予定時間	一般の部: 10km(9時20分~10時40分) ウォーキングの部(9時40分~11時00分) 一般の部: ハーフマラソン(11時00分~14時20分) 高校生の部/一般の部: 5km(11時25分~12時15分)
大会終了(2日目)	15時00分

◆前日受付について

日時	平成23年12月3日(土) 15時00分~17時00分
場所	岬ふれあい会館(大ホール) ※12月3日に出場の方の前日受付はありません。

◆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3時間20分以内にフィニッシュ。 ②スタートの号砲から17.5km過ぎ関門を2時間45分以内で通過。
●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。

◆注意事項

- 申し込みは、申込規約をお読みにし、同意の上で必要事項をご記入ください。
- 大会運営上、各部門に募集定員を決めました。募集定員になり次第締め切りとなります。
- 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。
- 駐車場があります。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。
- 12月4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。
- 記録計測は、ランナーストップにより行います。計測機器(チップ)を装着していない場合、記録計測ができませんので、必ずナンバーカード裏面にチップが取り付けられていることを確認のうえ、ナンバーカードと一緒に胸につけてください。チップはフィニッシュ後係員が回収いたします。棄権の方は返却窓口へお返しください。紛失、返却なき場合は実費(2,000円)をご負担していただく場合があります。
- 上位順位の判定は、号砲からのタイム(グロスタイム)によります。
- 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。

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。各自で必ず事前に健康状態の確認をしてください。

<p>A 次の項目(1~4)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、かかりつけ医に良く相談してください。かかりつけ医の指導の下、健康診断や心臓検診を受けてください。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> <p><input type="checkbox"/> 1. 心臓病の診断を受けている、もしくは治療中である。</p> <p><input type="checkbox"/> 2. 突然、気を失ったことがある。</p> <p><input type="checkbox"/> 3. 血縁者にいわゆる“心臓マビ”で突然に亡くなった方がいる。</p> <p><input type="checkbox"/> 4. 最近1年以上、健康診断を受けていない。</p>	<p>B 次の項目(5~8)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、レース参加前までに状態を安定させてください。</p> <p><input type="checkbox"/> 5. 血圧が高い。</p> <p><input type="checkbox"/> 6. 血糖値が高い。</p> <p><input type="checkbox"/> 7. コレステロールや中性脂肪が高い。</p> <p><input type="checkbox"/> 8. たばこを吸っている。</p>
--	--

*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。

第3回(昨年)大会情報

第3回大会は、平成22年12月4日、5日に開催し、男女4,514人申し込みのうち、当日は3,988人の参加をいただくことができました。また、皆さまの大会運営等のご協力により、「全国ランニング大会100選 2010」に選出されました。ありがとうございました。

当日参加者数

	男子	女子	合計
当日参加者数	2,590人	1,398人	3,988人
(うち一般5km)	(1,72人)	(157人)	(329人)
(うち一般ハーフマラソン)	(1,440人)	(389人)	(1,829人)

主な記録

	男子	女子
2km(小学6年生)	6分40秒	7分11秒
5km(一般)	16分46秒	20分50秒
10km(一般)	37分40秒	43分53秒
ハーフマラソン(一般)	1時間11分58秒	1時間26分05秒



写真提供: オールスポーツコミュニティ <http://allsports.jp/>