

2012北海道マラソン

兼第14回世界陸上競技選手権大会
女子代表選手選考競技会

参加のご案内



2012 Information



Hokkaido Marathon

1987年に始まり、四半世紀の歴史を積み重ねてきた北海道マラソンは、みなさまのおかげで着実に成長を遂げてきました。第1回のエントリーがわずか439人だった本大会ですが、26回目の今年はついに10,000人の大台を突破。更なる高みを目指し、大きな一歩を踏み出します。

25年間での総エントリー数は90,733人。出走者79,099人、完走者58,052人。この数字の裏側には数々のドラマがあり、その1つ1つが夏の北海道に元気と感動をもたらしました。ランナーたちの汗と涙によって、北海道マラソンが築き上げられたといっても過言ではありません。

この道、この夏。新たなステージに挑戦する北海道マラソン。昨今のマラソンブームにより、全国各地では第1回大会から数万人規模の大会が開催されています。しかし我々はこれまで通りの「北海道マラソンらしさ」を忘れず、唯一無二の大会を目指し、みなさまの参加を心よりお待ちしております。

この道、この夏。



01



02

- 1.北海道マラソンの発着地、大通公園。
- 2.終盤で駆け抜ける北海道大学のポプラ並木。
- 3.歴史を物語る北海道庁赤れんが。



04

迎

Gei / Mu_kaeru



05

道

Do / Michi



03

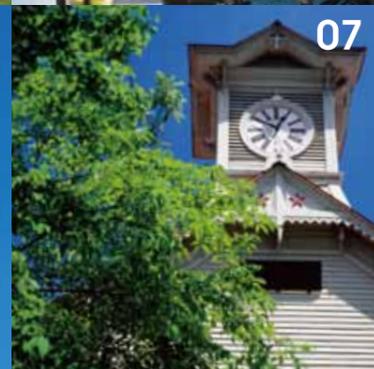


06

北海道マラソンを支える約4,000人のボランティア、全国トップクラスの救護体制、沿道からの熱い声援があなたを「迎」えます。北海道マラソンは、ランナーだけでは成り立ちません。スタッフ、ボランティア、観客全ての人々が大会をつくる仲間です。

- 4.コース沿道には、それぞれの想いで熱い応援が繰り広げられる。
- 5.大会を支える、ボーイスカウトのみなさん。
- 6.コース沿道18カ所に設けられた給水所でも、ボランティアの激励が続く。

北海道の「道」。コースを意味する「道」。あなたが進んできた「道」。北海道マラソンは、今年大通公園発着という新コースであなたをお待ちします。コース終盤である北海道大学から北海道庁赤れんが前を通過すると大通公園の大歓声お待ちしています。



07

遊

Yuu / Aso_bu



10



11

北海道マラソンを満喫しよう!!

新たなステージに挑戦する北海道マラソンは、今大会からロゴを一新。新しいロゴ・マークのモチーフは「しんによう」です。

このモチーフをもとに、走る人とそのシルエットに疾走感にも思えるラインをデザインすることで、北海道マラソンの新しい姿を表現しています。「しんによう」に思いを込めた北海道マラソンの魅力を紹介します。



08



09

大会前後は思う存分、北海道で「遊」んでください。夏の北海道は、観光はもちろん食も充実している最高の時期です。リラックスは、走ることに非常に重要です。素晴らしい景色を見て、おいしいものを食べて、素晴らしい夏の思い出を作ってください。

- 7.街の中心部に佇む札幌のシンボル、時計台。
- 8.一面ユリに覆われる百合が原公園。
- 9.羊ヶ丘公園のクラーク像。
- 10.11.イサム・ノグチが刻んだ大地の彫刻、モエレ沼公園と、大会のゴール地点・大通公園に遊具として創られたブラック・スライド・マントラ。
- 12.北海道の特産物、海水うにの網焼き。
- 13.今や札幌名物としてラーメンと並ぶ人気のスープカレー。
- 14.開拓使の意気込みを感じる豪快なラムの鉄板焼き、ジンギスカン。



12



13



14

●受付時間

●8月24日(金)13:00～20:00 ●8月25日(土)10:00～20:00

※大会当日受付は行いませんのでご注意ください

❗上記以外は理由の如何に関わらず一切受け付けできませんので、時間に余裕をもってご来場ください。

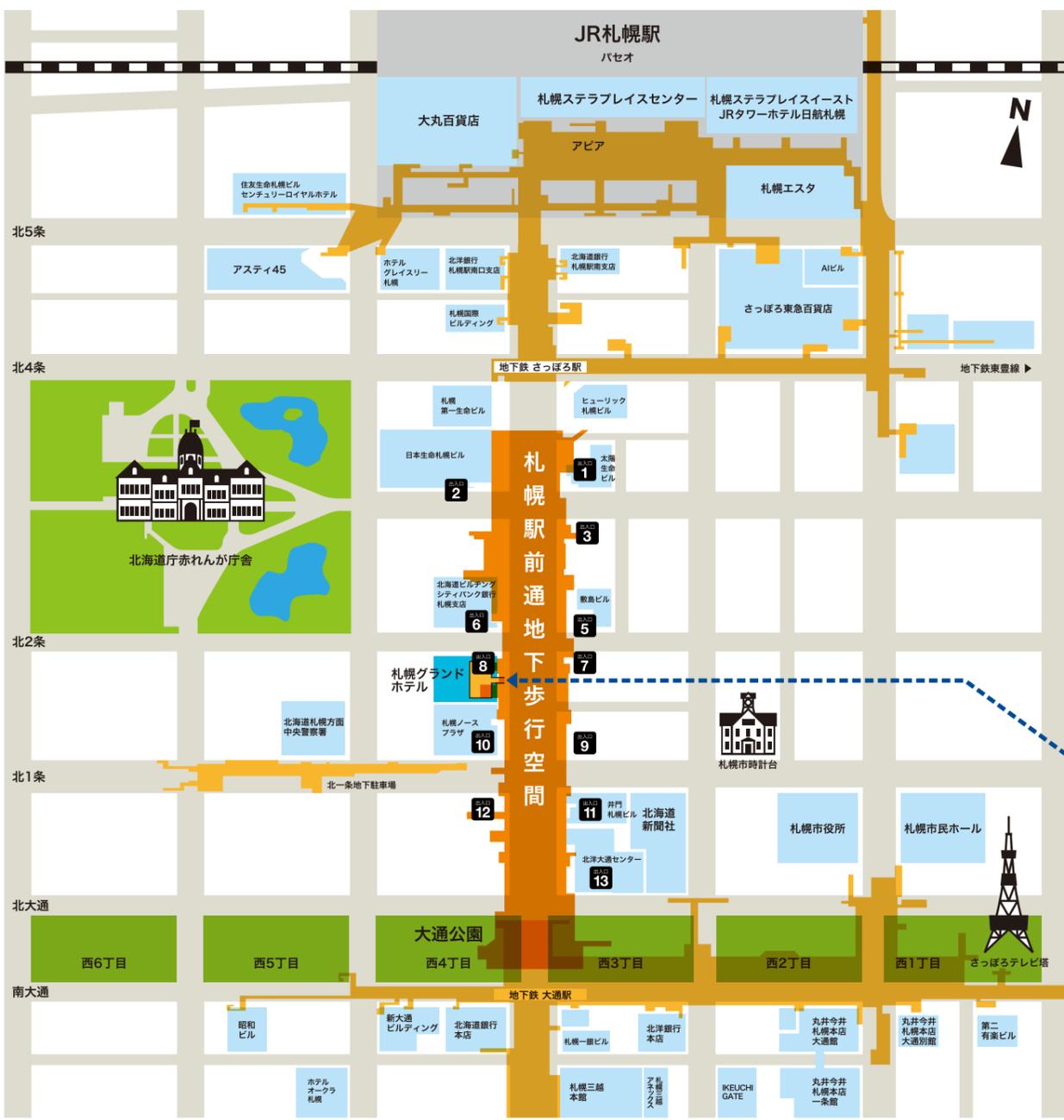
●受付会場

札幌グランドホテル 東館地下1階クリスタルホール(札幌市中央区北1条西4丁目)

■JR「札幌駅」下車徒歩15分

■地下鉄南北線「さっぽろ駅」下車徒歩約7分 ■地下鉄南北線・東西線「大通駅」下車徒歩約5分

札幌駅前通地下歩行空間から8番出入口横の札幌グランドホテル専用口をご利用ください



●当日ご持参いただくもの

今回お送りしたナンバーカード引換証を忘れずにお持ちください。

また、誓約書に必ずサインしてお持ちいただくようお願いします。

❗万一、引換証を忘れた場合は、本人確認のため身分証明書(保険証/免許証/パスポート等)をご提示いただきます。

●受付の流れ



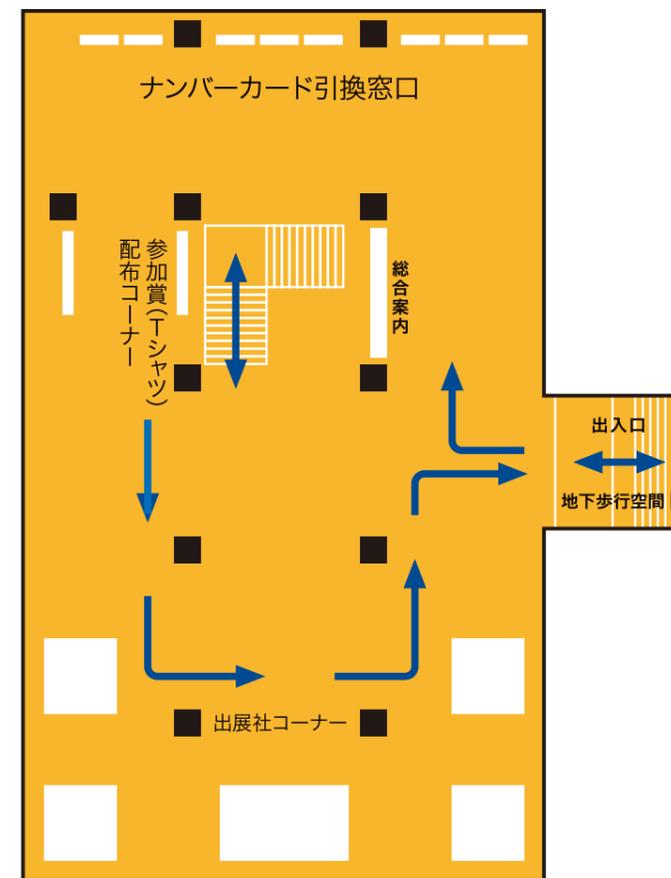
01 ▶▶▶
該当のナンバーカード引換窓口にて、
ナンバーカード引換証を提示
❗受付は原則、ご本人がおこなって
ください

02 ▶
配布物を受け取り

03 ▶▶
参加賞配付コーナーにて、
参加賞Tシャツを受け取り

04 ▶▶▶▶
出展社コーナーへ

●受付会場図 札幌グランドホテル地下ホール



札幌駅前通地下歩行空間から8番出入口横の
札幌グランドホテル専用口をご利用ください

●配布物 ※受付時に受け取るもの



■ナンバーカード(表) ■ナンバーカード(裏)

ナンバーカードの裏面には、緊急連絡先を着用前に各自で必ず記入してください。



■手荷物預け用荷札
❗手荷物入れ(バックや袋など)は各自でご用意ください。
※荷札の1枚は手荷物入れの目立つところに付け、もう1枚は手荷物入れの中に入れてください。サイズの目安は40×60cm以内をお願いします。



■参加賞Tシャツ ■参加賞バッグ
■大会プログラム ■大会観戦ガイド

※配布物のデザインは変更となる場合があります。

●棄権される方で受付会場に来ることができない場合の参加賞受け取りについて

大会終了後、北海道マラソンインフォメーションセンター(0120-859-640)にお問い合わせください。

札幌市民の憩いの場“大通公園”西4丁目から、さっぽろテレビ塔カウントダウンで一斉スタート。

西1丁目から12丁目まで東西約1.5キロにおよぶ大通公園は、美しい花壇や芝生、92種約4,700本の樹木のほか、初夏の訪れを告げるライラックまつり、YOSAKOIソーラン祭り、雪まつりやホワイトイルミネーションなど、四季折々の美しい植物やイベントなどにより、1年を通して多くの観光客、市民に親しまれています。北海道マラソンは大通公園の東端にある札幌市のランドマークさっぽろテレビ塔の電光掲示板を使ったカウントダウンで一斉スタートします。



スタートまでの流れ

●着替え

各丁目ごとに男女別の更衣室をご用意しています。混み合うことが予想されますので、宿泊先で着替えをお済ませになることをおすすめいたします。

●手荷物預け【受付時間7:30~8:30】

スタートブロックごとに預ける場所が分かれています(MAP参照)。各手荷物預けのエリアへ行き、該当するナンバーのところに**各自荷物をお預けください**。荷札を切り取り、1枚は手荷物につけ、もう1枚は手荷物の中に入れてください。お預かりした手荷物は、預けた場所と同じ所でお返します。

- 貴重品、こわれものはお預かりできません。また、傘など荷物からはみ出る物は危険ですので、お預かりできません。
- 手荷物入れ(バッグや袋)は必ず各自でご用意ください。サイズの目安は40×60cm以内をお願いします。**
- 手荷物は必ず1つにまとめてください。2つ以上の手荷物はお預かりできませんのでご注意ください。また、袋に入っていないものは一切お預かりできません。

- ❗ 手荷物を預ける際や受け取る際はナンバーカードの提示が必要です。
- ❗ 一旦お預けになった荷物はフィニッシュするまで取り出すことができません。くれぐれもご注意ください。

●ウォーミングアップ

ウォーミングアップする場合は、札幌市役所駐車場で行ってください。

❗ **大通公園内でのウォーミングアップは大変危険ですのでおやめください。**

●給水

会場内に給水所を設けていますので、スタート前に水分補給をしっかりと行ってください。バナナもご用意していますので、必要に応じて栄養補給を行ってください。



■ナンバーカード

●スタートブロックへの整列【整列時間8:10~8:40】

スタートブロックは招待競技者(男女)、登録競技者(男女)、一般競技者(男女)のそれぞれ申告タイム順にA~Eブロックまでに分かれています。ご自身のブロックはナンバーカードに印字していますので、ご確認のうえ、係員の指示に従って整列してください。

- ❗ 上記時間内に整列しない(遅れた)場合は、最後尾からのスタートとなります。また、9:00のスタート時の号砲に遅刻した場合は、出走できません。
- ❗ 各ブロックへ入る際の誘導路はそれぞれ異なりますので、誘導看板等でご確認のうえ、間違えないようご注意ください。

●スタート【9:00】

1分前からテレビ塔の電光掲示板でカウントダウンがはじまります。完走、そして自己記録更新を目指して頑張ってください。



※大通公園3~6丁目は、スタート時、参加者専用エリアとなり、一般の方は立ち入りできませんのでご注意ください。



“大通公園”西8丁目がフィニッシュ会場。
ブラック・スライド・マントラが勇姿をお迎えします。

大通公園西8丁目には、世界的な彫刻家・故イサム・ノグチが制作した黒御影石のブラック・スライド・マントラ(渦巻き状の滑り台)が、参加者のフィニッシュを待ち受けます。
また、完走メダルは、札幌市の事業として行われているNPO法人コンカリーニョ企画すすきの若者まちづくり塾の企画運営チームである「すすきの盛り上げ隊」が元気いっぱい贈呈します！
歓喜の瞬間を存分に味わってください。



フィニッシュ後の流れ

01 大通公園西8丁目(参加者専用エリア)

●完走メダルの受け取り

完走者には
当日フィニッシュ地点で
北海道出身の世界的な彫刻家
安田侃氏制作の
メダルが渡されます。

●給水

「ゆきのみず
(500mlペットボトル)」
を1本お渡しします。



完走者には後日、名前と完走タイムの入ったメダル専用スタンドが贈られます(発送は9月下旬予定)。



メダルスタンドはナンバーカード引換証に印字されているローマ字で制作されます。必ず記載内容をチェックしてください。訂正がある場合は、事前にインフォメーションセンター(0120-859-640)までご連絡ください。

02 大通公園西7丁目(参加者専用エリア)

●RSタグの返却

シューズに取り付けたRSタグ(計測器)をご返却ください。
❗ 紛失や未返却の場合は、実費を請求させていただきます。

●スポーツドリンク&アイシング&給食

スポーツドリンクとアイシング用の氷をご用意していますので、ご利用ください。

03 大通公園西6丁目

●手荷物の受け取り(大通西3~6丁目)

スタート時にお預けになった場所でご返却いたします。ナンバーカードと照合になりますので、忘れずにお持ちください。

●家族や友人との待ち合わせ

大通公園西6丁目は一般の方も立ち入り可能なエリアです。ご家族やご友人との待ち合わせにご利用ください。

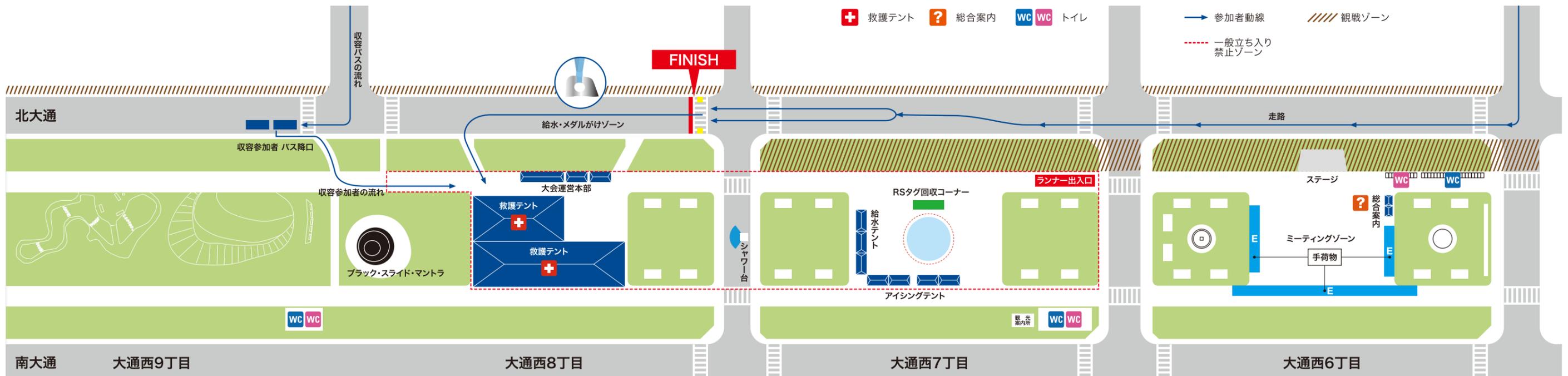
その他

●着替え

男女別に更衣テントをご用意していますので、手荷物を受け取り後にご利用ください。

●公認記録証

公認記録証をご希望の方は5丁目受付にてお申し出ください(日本陸連登録競技者のみ)。



北海道の魅力を発信する3日間。
北海道の観光情報の紹介や北海道産品の販売、北海道マラソン応援企業ブースなど、ご家族・ご友人で存分にお楽しみください。

8月24日(金) 13:00▶20:00
25日(土) 10:00▶20:00
26日(日) 10:00▶18:00



JR札幌駅と大通を結ぶ「札幌駅前通地下歩行空間」

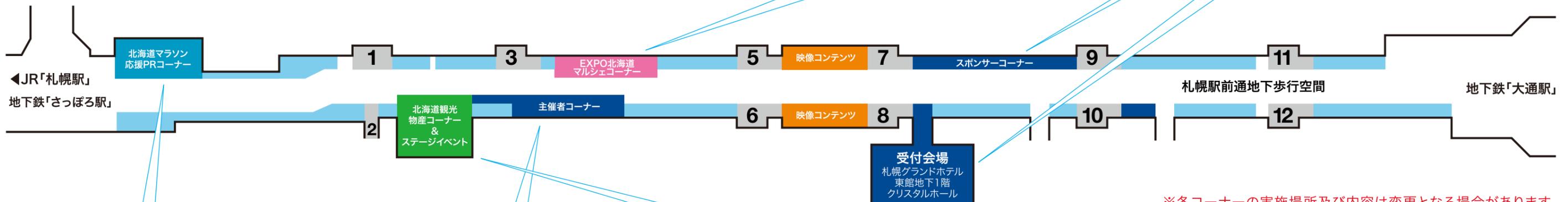
EXPO北海道マルシェコーナー

北海道の雄大な大地や海が育んだ自然の恵みである農産物や海産物を販売します。また、それらを素材とする加工品もたくさんご用意しています！



受付会場・スポンサーコーナー

北海道マラソンのスポンサー企業が、自社製品の販売やPRなどを行うコーナー。北海道マラソンでしか手に入らないグッズ販売などもありますので、是非お越しください！



※各コーナーの実施場所及び内容は変更となる場合があります。

北海道マラソン応援PRコーナー

北海道マラソン応援メッセージの受付や北海道マラソンで実際に使われる給水コーナーの設置、完走メダルならびにスタッフユニフォームの展示などを行います。



主催者コーナー

主催者による観光PR・お土産の販売や、北海道マラソンオリジナルグッズの紹介等、魅力いっぱいのブースが並びます。



北海道観光PRコーナー&ステージイベント

北海道観光に関するパネル展示や、札幌近郊の農業者と応援するみんなで作る「できるだけプロジェクト」による農産物の販売、今年9月にオープンするカーリング場の体験・PRコーナーなどを設けています。さらに、ステージではゲストトークショーや、さまざまなパフォーマンスをお届けする予定です。



レースについて

● 関門 打ち切りポイントについて

北海道マラソンでは下記の地点において指定の時間までに到着できなかった場合、その時点で競技打ち切り(失格)となります。各関門の閉鎖時刻後、コースに残っているランナーは係員の指示に従い、ナンバーカードを外し、速やかに歩道に上がり、最寄りの関門に待機している収容バス、または最後尾に追跡の収容バスに乗車してください。

関門打ち切りポイント	関門閉鎖時刻	制限時間
1.2km関門	9:25	25分
5km関門	9:45	45分
10km関門	10:20	1時間20分
14km関門	10:48	1時間48分
15km関門	10:55	1時間55分
20km関門	11:30	2時間30分
25km関門	12:05	3時間05分
28.2km関門	12:26	3時間26分
30km関門	12:40	3時間40分
35km関門	13:15	4時間15分
40km関門	13:50	4時間50分
41.6km関門	14:05	5時間05分

● 距離表示

距離表示サインを42kmまで1kmごとと中間地点に設置します。また、残り5km地点からは、「残り〇km」のサインを1kmごとに設置します。

☒ 給水所

コース上の下記18カ所に給水所を設けます。北海道マラソンは過酷な気象状況のもと行われる大会です。レース中は水分補給をしっかりと行ってください。

❗ 別項の「救護班からのアドバイス」をよくお読みください。

ポイント	スペシャルドリンク	水	スポーツドリンク	スポンジ	バナナ
スタート		●	●		●
5km	●				
5.5km		●	●		
7.8km		●	●		
10km	●	●	●	●	
12.8km		●	●		
15km	●				
15.7km		●	●		
17.8km		●	●		
20km	●	●	●	●	●
22.8km		●	●		
25km	●	●	●		
27.2km		●	●		
30km	●	●	●	●	●
31.1km		●			
33km		●	●		
34.1km		●	●		
35km	●	●	●		
35.9km		●			
37.5km		●	●		
40km	●	●	●	●	
フィニッシュ		●	●		●

注)スペシャルドリンクは一部選手のみ対象となります。
 ※スポーツドリンクはセイコーマートの「スポーツドリンクプラス」を使用します。
 ※フィニッシュでは、「ゆきのみず(500mlペットボトル)」をお渡しします。

☒ トイレ

トイレはコース沿道のガソリンスタンドなどを借用しています。看板を設置していますのでご確認の上、ご利用ください。

● 救護所

下記の8カ所に救護所を設けています。各救護所には医師や看護師、理学療法士、救急救命士などが待機しています。レース前に体調の不安のある方、レース途中で体調が悪くなった方は**決して無理をせず、勇気を持ってリタイアしてください。**またレース後に体調が悪くなった場合は、すぐに救護所へお越しください。



スタート/フィニッシュ救護所	P7~10(会場図参照)
20km救護所	P15~16(コースMAP参照)
25km救護所	
30km救護所	
35km救護所	
40km救護所	
コース上救護本部-1	
コース上救護本部-2	

● 途中棄権する場合

関門以外で途中棄権する場合は、速やかに歩道に上がり、ナンバーカードを外して、係員の指示に従ってください。

● 41km付近北5条通の走行について

41km付近の北5条通では、歩行者横断対策により、係員の指示で、走行ルートを切りかえます。十分にご注意ください。

マナーとルール

● 走行について

本大会は公道を利用して開催しています。**追い越すためにコースをはみ出したり、歩道に乗り上げる等の行為は大変危険ですので、絶対にお止めください。**そのような行動を発見した場合は失格処分とします。今後の開催にも影響が出てまいりますので、ご理解・ご協力をお願いします。

● トイレ

スタート会場、走路上に仮設トイレを設置しております。住宅街や空き地での小用は住民に多大な迷惑を及ぼし、**今後の開催に大きく影響しますので絶対におやめください。**

● ゴミ

例年、ランナーからゴミの散乱について多数意見が寄せられています。給水やスポンジポイントの各ポイントにはゴミ箱・看板を設置しておりますので、走路に放り投げず、**使い終わった紙コップやスポンジは、極力ゴミ箱へ捨てていただきますようご協力をお願いします。**

● 仮装について

特に制限はありませんが、公序良俗に反しないよう心掛けてください。なお、北海道マラソンは**炎天下で行われる過酷なフルマラソン大会ですので服装は十分に考慮してください。**

● 商標について

日本陸連ルールブックに掲載の「競技会における広告物及び展示物に関する規定」に準拠して実施します。ユニフォーム、シューズ、タイツなどに表示する所属クラブ名について、登録競技者は所属陸協に許可されている団体名に限ります。また、**公序良俗に著しく反すると判断した所属クラブ名を表示したユニフォームなどを着用している方や上記の規定に適合しない場合は、レースの参加を取りやめもらうことがあります。**

2012 北海道マラソン救護班からのアドバイス

過酷な夏のマラソンに備え、体調は万全に！
 レース前はしっかりと、レース中はこまめに水分補給を！

今年は午前9時のスタートとなり、例年よりもレース中の気温が低く、走りやすくなるのが予想されますが、制限時間ギリギリのランナーにとっては、日差しが強くなる頃に疲労のピークを迎え、過酷な条件の中で走るようになります。選手の皆様におかれましては、下記の点に注意し、ご参加ください。

01 脱水に注意！レース前、レース中の水分補給はしっかりと

マラソンレースでは大量の水分(1~3ℓ)が体内から失われます。水分を補給しない場合、脱水となり、さまざまな症状が現れます。脱水は血液凝固機能をたかぶらせ、発汗は低ナトリウム、低カリウムなどの電解質異常をきたして熱けいれんを発生させるのみならず、血管内に血栓を作り、急性心筋梗塞や致死性の心室細動に至る危険性があります。水分補給はしっかりと行ってください。
 ※汗は体から熱を奪い、体温が上昇し過ぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水になり、体重の3%の水分が失われると体温調節能力や運動能力が低下します。
 ※目標とするペースで1時間走った際の、体重減少分が1時間あたりの必要水分補給量の目安となります。

02 自覚症状に注意！体調不良は事故のもと。

体調不良を感じたら勇気を持ってリタイアしてください。無理は禁物です。熱っぽい、吐き気、下痢、胸痛、胸苦などの自覚症状がある方は出走を控えるようにしてください。睡眠も十分にとってください。

03 ウエアに気を配る

暑い時、晴天時、無風時にはウエアに気を配ってください。熱中症はこのような天候時に起きやすいので、吸湿性や通気性の良いものを着用してください。

04 ゴール前後に危険が多いことを知る

激しい運動を中止した後は不正脈がおきやすいので、十分に注意してください。

05 クールダウンを行う

レース終了後には、しっかりとクールダウンを行ってください。

☑ メディカルチェックリスト

安全にレースを運ぶために、レース当日の体調をスタート前にチェックしましょう。下記項目(1~8)の中で、1つでも当てはまらない項目があれば、レース参加を中止してください。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1 ◀ 体温は平熱である。熱感はない。 | <input type="checkbox"/> 5 ◀ かぜの症状(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水)はない。 |
| <input type="checkbox"/> 2 ◀ 疲労感が残っていない。 | <input type="checkbox"/> 6 ◀ 胸や背中中の不快感や痛みはない。動悸・息切れもない。 |
| <input type="checkbox"/> 3 ◀ 昨夜の睡眠は十分とれた。 | <input type="checkbox"/> 7 ◀ 腹痛、下痢はない。吐き気もない。 |
| <input type="checkbox"/> 4 ◀ レース前の食事や水分はきちんととれた。 | <input type="checkbox"/> 8 ◀ レース運びの見通しが立っている。 |

参 考

■ 熱中症 とは

- ◎ 熱 失 神 / 皮膚血管の拡張による循環不全
- ◎ 熱 疲 労 / 脱水や塩分の不足による全身脱力などの症状
- ◎ 熱けいれん / 大量の汗をかき筋肉のけいれんがおきる
- ◎ 熱 射 病 / 体温の上昇のため中枢機能に異常をきたす

■ 過去3年間の気象情報

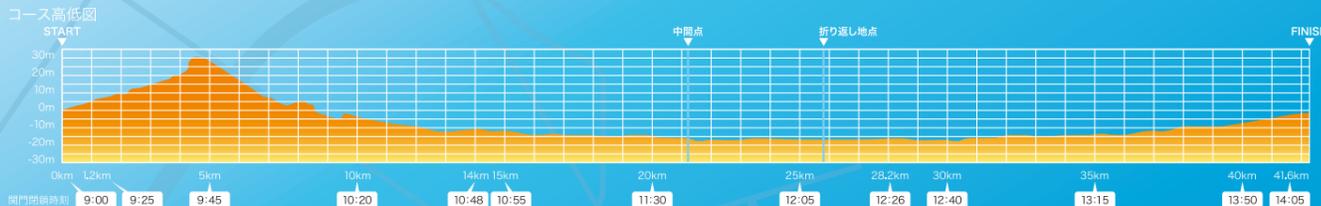
※気象庁ホームページより

項 目	2009年8月30日		2010年8月29日		2011年8月28日	
	気温	湿度	気温	湿度	気温	湿度
スタート(9:00)	21.1	46%	25.1	61%	24.5	60%
フィニッシュ(14:00)	20.1	45%	29.2	56%	28.1	44%

日本屈指の真夏の大会「北海道マラソン」における完走攻略法として5キロごとのアドバイスを北海道の市民ランナーの第一人者である作田徹さんにお聞きしました。

アシックスショップ ランニングアドバイザー 作田 徹 コーチ

BEST TIME
 100km / 6時間58分11秒 (2007年サロマ湖100kmウルトラマラソン)
 フルマラソン / 2時間24分55秒 (1995年別府大分毎日マラソン)
 ハーフマラソン / 1時間06分42秒 (1994年東日本都山ハーフ)
 北海道マラソンには20回出場の実績を持つ。



5km 白石・藻岩通を左に曲ると平岸通です。ここから下りに入ります。道路は2車線、両側にビルが立ち並び、直射日光は避けられます。地下鉄南北線平岸駅、東豊線学園前駅に面しているため、応援される方はまず最初にここでしよう！給水は5kmから各ポイントごまめに摂ってくださいね。

10km 約1.1kmの創成トンネルをこえたところが10km地点です。約2.5kmの直線が続きます。3車線で道路も広く、なぜか気持ちまで広く(大きく)なってしまいます。ちょっとペースを上げたくりますが、ここは我慢！応援される方は地下鉄南北線さっぽろ駅、北12条駅、北18条駅で降りると徒歩5分ほどでコースに着きますよ。

15km 創成川通、そして北24条通を通過し15km地点へ向かいます。前半のペースには要注意！後半の疲れに繋がります。水分補給はもちろん、体を冷やすことも忘れずに。

20km 19kmからは新川通に入ります。往復約13kmは長いですね。前半に体力を使ってしまったランナーはここで一気に失速してしまいます。最寄駅はJR発寒駅です。徒歩25分程度かかりますので応援へ向かう方は注意を！

25km 目印は右手に見える前田森林公園です。日よけとなる建物もなく、片側3車線への照り返しは強烈です。ここでは唯一、折り返しのランナーを確認できます。やはり励みは、すれ違うランナーや仲間達。苦しい表情をしながら、一生懸命前へと向かう姿に、「あ、あんなに苦しい顔して走っている。私もまだ頑張れる！」と思えます。エネルギー補給もしっかり！

30km ここまで来ると、前半力を蓄えていたランナーと力を使い果たしてしまったランナーの差が大きく出ます。出来れば集中力は後半に持っていきたいですね。30kmまではウォーミングアップのつもりで。

35km 新琴似2条通も平坦な直線(約2km)。ここで気持ちが切れてしまうランナーも多い。行き(約17km地点)は日を遮ることが出来るが、帰りは思い切り日が当たってしまいます。この直線が一番ツライのでは。「飲む」より「冷やす」ことを心がけてください。

40km 38kmから40km過ぎまでの約2.5kmは北海道大学構内を走ります。広い道路から一転、細くくねくねした道走ります。北大のメインストリート！ここは気持ち良いですよ。北海道庁を通過したらゴールは目の前です。

FINISH 大通西8丁目

START 大通西4丁目

さっぽろテレビ塔のカウントダウンを見ながらスタートを待つランナー達。緊張と興奮のスタートです！晴れの舞台は最初から飛ばしたいところですが、ここは冷静に。駅前通は札幌のメインストリートで約1.2kmあります。地下鉄南北線大通駅、すすきの駅、中島公園駅に面していますので、過去最高の応援を受けながら走ることが出来るでしょう。

日本陸上競技連盟 / AIMS公認コース

- スポンジ
- WC トイレ
- 給水
- バナナ
- 救護テント

DVDビデオ「2012北海道マラソン全コースガイド」好評発売中！
 ※新コースを5月に試走した映像です。詳しくはP21をご覧ください。

応援ポイント

までのめやす移動時間

- JR手稲駅 折り返し手前 (10:15~12:00頃) JR函館本線 / 5分
- JR発寒駅 往路:20km地点 復路:32km地点 (10:00~12:50頃) JR函館本線 / 11分
- JR札幌駅 41km地点 (11:05~14:00頃) JR函館本線 / 15分
- 地下鉄南北線 北24条駅 12km地点 (9:35~10:30頃) 地下鉄南北線 / 7分
- 地下鉄東豊線 学園前駅 6.5km地点 (9:20~9:50頃) 地下鉄東豊線 / 4分
- 大通 スタート(9:00~9:15頃) フィニッシュ(11:10~14:15頃) 地下鉄東豊線 / 4分

※()内はランナー通過予想時刻です。※JR函館本線は約15分間隔での運行になりますのでご注意ください。

PICK UP ITEMS 真夏のレースの必須アイテム

目にも大きなダメージを与える有害な紫外線をカットします。
 QVG021 (9180) サングラスタイプB オープン価格

走行時の揺れを軽減。仕切りポケット。緊急連絡先記入ラベル付。
 EBT171 (0611) アンダー4ボーチ 3,990円

どんなに蒸んだ曲面でも入射してきた方向に光を反射させます。
 XXC116 (18) ランニングニットキャップ 2,100円

伸縮性の高いストレッチ素材を採用し顔にジャストフィット。
 EBT181 (5490) リストポケット 1,995円

足裏を抑えるパッド機能付でパフォーマンスの低下を軽減。
 XT5139 (0124) フロパッド 5本指ソックス 2,625円

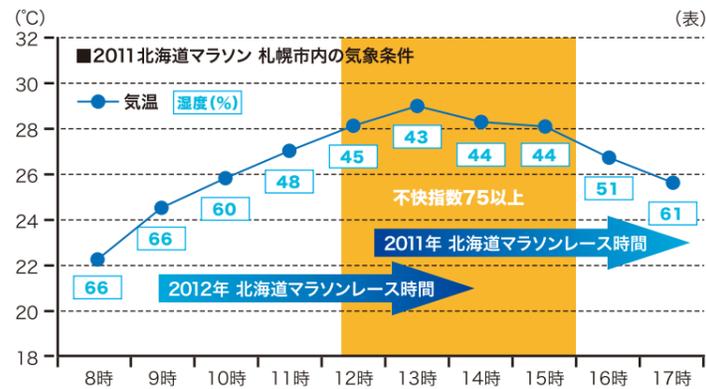
※写真提供アシックス



■杉山 喜一(すぎやま きいち)
北海道教育大学(岩見沢校)教授。スポーツ科学、スポーツ心理学、
コーチング学。筑波大学時代に箱根駅伝2回出場。
NPO法人・ランナーズサポート北海道理事。

スタート時間とスタート地点。 2つの変更、新たなヒントがみえた。

昨年の北海道マラソンのスタート時は気温28.9℃、湿度47%、不快指数が76.4で、過去5年間のデータをみても、2009年を除くすべての大会で、不快指数が75%を超えている。不快指数75%あたりから不快を訴える者が出てくるが、無風で日差しが強い中でのランニングとなれば、不快は一気に跳ね上がる。表は、昨年の北海道マラソン当日の札幌市内の気温と湿度の変動を示している。これまでの北海道マラソンは、不快だと感じ始める時刻からスタートし、その1時間から2時間後をピークに、少なくとも3時間以上は酷暑条件にさらされた。しかし今年の北海道マラソンは、スタート時刻の変更によって、すっかり様変わりする。午前9時にスタートしてからの数時間は、灼熱地獄という魔物にとりつかれることなく快走続けられるであろう。このことから前半の快走でいかに「貯め」をつくるかが、レースのカギを握る。正確にラップを刻みながら堅実なペースで42.195kmを走ることも大切であるが、タイムを狙う人は前半積極型のレース展開にチャレンジしたい。このようなレース展開に向けたトレーニングのキーワードは、「スピードアップ」である。



タイムを狙う人は 前半積極型の スピードレースに チャレンジ

01

「スピードアップ」のための マラソントレーニング

02

これから行うマラソントレーニングの中でスピードアップのためのトレーニングを導入してみよう。例えば1ヶ月前～3週間前に最後の走りこみとしてLSD(ゆっくりペースで長く走る練習)を行うが、その中で残り3kmはマラソンペースもしくはそれよりも早いペースで走ってみよう。またマラソンコースを試走する場合でも、一部のコース区間を、予定のペースよりも早いオーバーペース走にトライしたい。また上りや下り坂を利用してスピードに変化を加えてみるのも効果的である。なおレース3週間前あたりからレース当日に向けてテーパー(練習量を落とした疲労抜き)を実施するが、走行距離が短くなる分、できるだけ運動強度を落とさず、随所にスピード走を入れながらスピード慣れしておきたい。スピード慣れしておくことで、これまでマイペースで行っていたランニングにも余裕をもたせることができる。

北海道マラソンの制限時間が2009年に4時間から5時間に緩和され、エントリー数も確実に増加した。しかしながら一般的なフルマラソンの平均完走記録は、男性で4時間35分、女性では5時間07分。タイム分布にみられる5時間以上の割合が男性24.7%、女性50.7%である。夏の酷暑条件を考慮すれば、完走を目指すランナーにとって、北海道マラソンがこれまで以上に過酷なレースであることは間違いない。さて、今年の大会は、スタート時間が正午過ぎから午前9時に、またスタート地点が中島公園からゴール地点と同じ大通公園に変更された。これら2つの大きな変更によって、北海道マラソンを攻略する新たなヒントがみえてきた。

レース後半の 熱中症対策

03

酷暑条件を避けるために今回のマラソンでは3時間以内でゴールすることがベストであるが、残念ながらこのようなランナーは1割にも満たない。残り9割以上のランナーが、後半に襲い掛かる暑熱との闘いを余儀なくされる。それでも前半のスピードアップによって、炎天下での苦闘に費やす割合をある程度縮小させることができる。いずれにせよ、後半に繰り広げられる炎天下の消耗戦を克服するための熱中症対策も考えておく必要がある。暑熱順化(暑さ馴れ)のために、トレーニングではあえて暑い時間帯を利用したり、重ね着によって発汗を促したりしながら、発汗機能を強化したい。またサウナや岩盤浴などを生活習慣の中に取り入れるのもよい。このような発汗トレーニングによって、汗の質が改善され、汗による熱放散の効率を高め、体内のミネラル分の損失を防ぐことができる。

夏バテを克服する

04

夏場のトレーニングにおいて気をつけたい落とし穴の1つが夏バテである。この原因として水分不足、自律神経機能の不調、胃腸の働きの悪化があげられる。夏場の練習では、水分の喪失量が多くなることから、定期的に体重をはかりながら、常に体調をチェックしよう。特に発汗トレーニングの際には、脱水症を防ぐために、こまめに水分補給を行う、いわばウォーターローディングなどにも心がけたい。また自律神経を整えるために、余分なストレスを貯めず、十分な睡眠をとると共に、日頃から規則正しい生活に努めよう。さらに胃腸の働きを助けるために、暴飲暴食を避け、栄養バランスを考えた消化のよい食事を取りたい。なお夏バテには特に良質のたんぱく質やビタミンやミネラルを摂るように心がけ、最後の1週間前からカーボローディング(炭水化物を多めに摂る)を行って、ベストコンディションでレースに臨もう。

休憩(宿泊)場所を 早めに確保

05

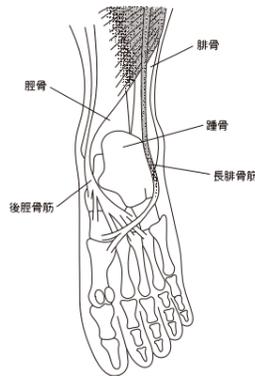
スタート地点とゴール地点がいずれも大通公園になったことのメリットは、選手にとって非常に大きい。スタートまでにある程度の余裕を持つことができる。レース当日スタート付近に到着したら、スタート前のある程度リラックスできるように、日陰で身体を休めよう。また遠方から来て宿泊する予定であれば、スタート付近に宿泊場所を確保すると良い。スタート付近のホテルを確保しておくことで、荷物や更衣の心配をする必要もないので、直前まで部屋でリラックスできる。またゴール後もそのまま部屋に戻りすぐにシャワーを浴びて休むこともできる。休憩(宿泊)場所を早めにキープすることも、今年の北海道マラソンの秘策?の1つかもしれない。

ランナーに役立つテーピング術

■公益社団法人 北海道理学療法士会

ランニング時の蹴りだし動作を安定させるテープ

ランニングの際には、後脛骨筋と長腓骨筋の両方の筋肉が働くことにより、内・外側のアーチの低下を防ぎ、踵の骨を安定させてアキレス腱の働きを助けることにより、蹴りだしがスムーズに行われるようになります。これを長腓骨筋と後脛骨筋のクロスサポートメカニズムと呼んでいます(図1)。後脛骨筋は足の裏から始まり、内側の土ふまずの部分を通っていますので、この筋肉が働くことにより、土ふまずの低下を防いでくれます。長腓骨筋は足の親指の裏側から始まり、踵の骨の前の部分を通っていますので、この筋肉が働くことにより、外側のアーチの低下を防いでくれます。両方の筋肉ともに踵の骨を包み込むように通っていますので、踵の骨を安定させる働きもあります。今回紹介するテープは、このクロスサポートメカニズムを考慮した長腓骨筋と後脛骨筋を補助するテーピングです。



(図1)後脛骨筋と長腓骨筋のクロスサポートメカニズム

テーピングの巻き方[自分自身で巻く方法]

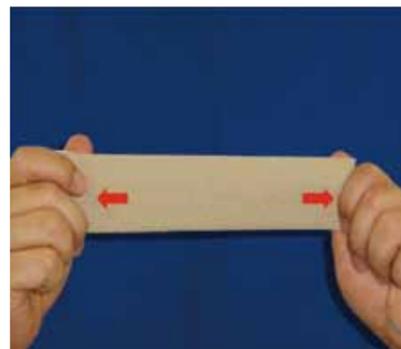
あらかじめ行っておくこと:毛を剃る、EBテープ(ニトリート製厚手の伸縮テープ)を使用する場合、テープを引き出し、伸びをとっておく(図2)。開始部位:膝を曲げた状態で足首を直角に保つ。

1. 後脛骨筋テープ

足の裏(中指と薬指との付け根の中間)にテープを張り付ける(図3)。土ふまずの一番高い部分の後ろを通り、内くるぶしの下を通ってアキレス腱の手前まで貼りつける(この時に足首をやや内側に向け、テープを持っていない手でアーチを持ち上げる)アキレス腱を強く圧迫しないようにして、緩くすねの内側に向かって巻きつける(図4、5)。

2. 長腓骨筋テープ

足の裏(親指の付け根)にテープを張り付ける(図6)。外側の踵の骨の前を通り、外くるぶしの下を通ってアキレス腱の手前まで貼りつけ(この時に足首を小指側から上げるようにして、テープを持っていない手で外側のアーチを持ち上げる)、アキレス腱を圧迫しないようにして、緩くすねの外側に向かって巻きつける(図7、8)。



(図2)テープの伸びをとる



(図3)後脛骨筋テープの貼り方①



(図4)後脛骨筋テープの貼り方②



(図5)後脛骨筋テープの貼り方③



(図6)長腓骨筋テープの貼り方①



(図7)長腓骨筋テープの貼り方②



(図8)長腓骨筋テープの貼り方③

<参考図書>ファンクショナル・エクササイズ 2004年発行/ブックハウスHD 著者 川野 哲英/ファンクショナルテーピング講習会 資料/文責 松田整形外科記念病院 前田 克史

自分に酔いしれて、すすきので酔いしれる。

完走した後は、完走メダルをぶら下げて思う存分自分に酔いしれ、すすきので酔いしれてください!! 北海道マラソンの完走メダルは、北海道出身の世界的な彫刻家・安田侃氏制作のもので、他の大会にはないオリジナリティ溢れるデザインになっています。完走の喜びを分かち合いながら、大いに皆で盛り上がりましょう! 北海道マラソンを応援する下記のお店で特別なサービスを受けることができます! ※大会当日午後4時からフェアウェルパーティーを予定しています。こちらにも是非ご参加ください(詳しくは、P.22 参照)

完走メダルまたは、この「参加のご案内」をご提示いただくと下記のお店で割引などのサービスが受けられます。



<北海道マラソン応援店>

- | | | |
|------------------------------------|--|---------------------------|
| 1.かに將軍 札幌本店 | 12.海へ
・北3条店・APIA店・アスティ店・時計台前店
・南3条店・南4条店・南5条店・南6条店 | 20.しゃぶしゃぶ専門店 しゃぶ十勝 |
| 2.えびかに合戦 さっぽろ本店 | 13.浜っこ | 21.醸造's Bar the WINE CLUB |
| 3.どんぶり茶屋 二条市場店 | 14.いろはにほへと
・すすきの南7条店・すすきのすすらんビル店・札幌駅前店
・すすきのすすらんビル店・大同生命ビル店・南4条店 | 22.クラブ ラウンジ サライ |
| 4.七福神商店 狸小路本店 | 15.【函館活いか】浜料理 かみ磯
・南第4ふ頭・南第5ふ頭 | 23.サッポロビール園 |
| 5.焔ばた焼 ウタリ | 16.春花秋灯
・南4条店・南5条店 | 24.赤れんがジンギスカン倶楽部 南7条店 |
| 6.海鮮酒場 海干 | 17.ピヤケラー札幌開拓使 サッポロファクトリー店 | 25.まつじん 札幌駅前店 |
| 7.くつ焔ぎ・うま酒 かこいや すすきの店 | 18.銀座ライオン
・札幌ステラプレイス店・狸小路2丁目店 | 26.味付専門 焼肉・ジンギスカン じんじん |
| 8.北〇(きたまる) すすきの本店 | 19.札幌全日空ホテル 鉄板焼 石狩 | 27.ジンギスカン羊飼いの店『いただきます。』 |
| 9.酒肴酒菜 掌 てのひら | | 28.えぞっこ パセオ店 |
| 10.海鮮居酒屋 おおーい北海道
・すすきの店・札幌APIA店 | | 29.ラーメン大公 |
| 11.居酒屋 燻(ばん) | | 30.赤れんがラーメン 南4条店 |
| | | 31.北海道みやげたぬぎや |
| | | 32.北海道どさんこプラザ 札幌店 |

詳しくはwebへ <http://facebook.com/mice.omotenashi> <http://mice-omotenashi.blogspot.jp/> ※2012年11月3日まで有効



SAPPORO TV TOWER

札幌のランドマークタワー「さっぽろテレビ塔」
メイン会場の大通公園を真正面から眺めることができるのはここだけ!
札幌の街を360°ぐるっと見渡しに来てみませんか?

参加者限定
特別優待価格

この「参加のご案内」をご提示いただくと、お一人様 通常700円の展望入場料が500円の特別価格で入場いただけます。
※1冊のご提示で、同行者様5名まで適用いたします。※3階インフォメーションカウンターまでお越しください。 8月27日(月)まで有効

大会スケジュール

種別	時間	場所
大会前々日 8月24日(金)	受付・ナンバーカード交付 2012 EXPO北海道	13:00～20:00 札幌グランドホテル 東館地下1階クリスタルホール
大会前日 8月25日(土)	受付・ナンバーカード交付 2012 EXPO北海道	10:00～20:00 札幌グランドホテル 東館地下1階クリスタルホール
	カーボローディングパーティー (有料・事前申込制)	12:00～13:30 さっぽろテレビ塔 2階「レンタルスペース」
大会当日 8月26日(日)	手荷物預かり受付	7:30～8:30 大通公園内(3丁目～6丁目)
	スタートエリア整列	8:10～8:40 駅前通～大通(北側)
	スタート	9:00 大通西4丁目・駅前通
	大会終了	14:10 大通西8丁目・北大通
	2012 EXPO北海道	10:00～18:00 札幌駅前通地下歩行空間
	フェアウェルパーティー (有料・事前申込制)	16:00～17:30 札幌グランドホテル 別館2階「グランドホール」

ゲストランナー



エリック・ワイナイナ
(Eric Wainaina)
国籍/ケニア
生年月日/1973年12月19日(38歳)
身長/体重/175cm/64kg
自己ベスト記録/2:08:43
(2002東京国際マラソン)



内藤 大助
(Daisuke Naito)
国籍/日本
生年月日/1974年8月30日(38歳)
身長/体重/164cm/58kg
自己ベスト記録/4:48:17
(JALホノルルマラソン2011)

皆さん、いよいよ待ちに待った北海道マラソンがスタートします!実はこの大会、私が出場した初めてのフルマラソンであり、しかも初優勝を飾ったレースです。私にとっては非常に思い出深く、その後のマラソンランナーとしての人生に大きく影響した大会でもあります。私もがんばりますので、皆さんも楽しく笑顔で完走できるようにがんばりましょう!!

フルマラソンは去年のホノルルが初めてでしたが、今回は前回以上の走り皆様と一緒に楽しみたいです。皆様と一緒に盛り上げ、楽しんで走りましょう!!

DVDビデオ 2012北海道マラソン全コースガイド

※新コースを5月に試走した映像です。

「マラソンコース上の各関門の様子や給水ポイント、スポンジポイント、トイレ設置個所などを紹介したDVDビデオ「2012北海道マラソン全コースガイド」を好評発売中。

【どうしんオンラインストア】

<http://shop.hokkaido-np.co.jp/d-store/>でお買い求めになります。

※大会終了後、レースの模様とゴールシーンを収録した「記念DVD」を発売予定です。

価格2,000円(税込・送料込)



ランナーズムービーフラッシュ

北海道マラソンのランナー情報、さまざまな感動を共有! www.hokkaido-marathon.com/

POINT.1

大会当日、全ランナーのラップタイム(5kmごと)がリアルタイムで検索できます



POINT.2

定点カメラと連動し、パソコンやスマートフォンで通過時の動画を見ることができます



POINT.3

ランナーへの応援はもちろん、家族や仲間に向けてメッセージを送ることができます



カーボローディングパーティー&フェアウェルパーティー ご家族・ご友人など選手以外の方も参加OK!(事前申込制) ※下記の申込方法をご覧ください。料金は税込みです。

■カーボローディングパーティー

日時/8月25日(土)12:00～13:30
場所/さっぽろテレビ塔2階「レンタルスペース」 定員/200人 形式/立食ビュッフェ
料金/1,500円/人 ※小学生未満無料です。

■カーボローディングとは
走るためのエネルギー源となるグリコーゲン(炭水化物)を体内に蓄積するための特別な食事方法で、レース中のガス欠防止に有効とされています。

- POINT.1 ゲストランナーのファイナ選手も来場!
- POINT.2 北海道米や北海道の食材を使った料理をビュッフェでお楽しみください!
[メニュー:本ズワイ蟹チャーハン、道産ポテトフライ、北海道コンソープ等、他多数]
- POINT.3 翌日のレースに向けた、アシックスショップランニングアドバイザー・作田コーチによるコース攻略講座を実施!

■フェアウェルパーティー

日時/8月26日(日)16:00～17:30
場所/札幌グランドホテル別館2階「グランドホール」 定員/700人 形式/立食ビュッフェ ※アルコールもご用意しています
料金/3,000円/人、中学生以下1,500円/人 ※小学生未満無料です。

- POINT.1 エリートランナーやゲストランナーも参加!表彰も合わせて行います。
- POINT.2 北海道を満喫できるメニューが勢ぞろい!
[メニュー:鮭のチャンチャン焼き、オホーツク海産ホタテカレラライス、北見塩焼きそば、ジンギスカン等、他多数]
- POINT.3 公式サポーターソングを歌う「A.F.R.O」の生ライブ!

▶パーティー申込方法 先着順・定員になり次第締め切り

メール: marathon@or.knt-h.co.jp
FAX:011-251-3630

メールまたはFAXにて、希望の「パーティー名」、「お名前」、「ご住所」、「ご連絡先」、「参加人数(大人・中学生以下・小学生未満)」を明記し、送信してください。指定のフォームはございません。

●申込締切/8月10日(金)まで

●お支払い/8月24、25日に大会受付会場(札幌グランドホテル東館地下1階クリスタルホール)の総合案内で事前にお支払いください。



2011北海道マラソン「フェアウェルパーティー」

※都合により予告なく内容が変更になることがあります。予めご了承ください

【パーティーのお問い合わせ】 近畿日本ツーリスト北海道「2012北海道マラソン」係 011-251-0011 (平日の午前9時～午後5時45分)



■お問い合わせ
北海道マラソンインフォメーションセンター
フリーダイヤル0120・859・640(平日の午前10時～午後5時)
※携帯電話からも通話可能です
E-mail▶hokkaido-marathon@runners.co.jp

<テレビ放送>

日時/8月26日(日)ひる0:55～2:25
北海道文化放送(uhb)にて生放送! ※北海道エリアのみ

<インターネット中継>

日時/8月26日(日)
USTREAMで北海道マラソンの様子を中継!
▶www.hokkaido-marathon.com/