

ラフィネプレゼンツ



Raffine ラフィネ
リラクゼーションスペース

大阪長居ハートフルマラソン

500店舗メモリアルラン

同時開催

ラフィネマラソンセミナー

食生活セミナー、ダイエット教室、
快適ランニング講座

マラソンセミナー監修 石井 好二郎 (同志社大学
スポーツ健康科学部教授)

会場 ヤンマースタジアム長居内 特設会場

レース直前パフォーマンス
アップ・セミナー
ランニングクリニック



ラフィネランニングスタイル
ヘッドコーチ

木村 ヤスト

2015

1/12

(月・祝)

雨天決行

参加者全員に
大会記念
オリジナル
グッズを提供

会場
大阪・長居公園周回コース

〈ヤンマースタジアム長居(長居陸上競技場)スタート、ゴール〉

午前9時30分からレーススタート

ハーフマラソン

10キロ

ファミリー3キロ

合計5,000人を募集

走る前後に体をメンテナンスできる
リラクゼーションブースを用意



ゲストランナー



横山ルリカ
(アーティスト)



ウルフルケイスケ
(ミュージシャン)



ペルビー貴子
(タレント)

*都合により、出演者が変更になる場合もございます。あらかじめご了承ください。

主催 サンケイスポーツ 産経新聞社

特別協賛 Raffine

協力 スポーツ&ボランティア大阪 堺走友会
岸和田市陸協 貝塚市陸協 泉佐野市陸協
守口市陸協 ほか(予定)

インターネットでも申し込めます

<http://www.joyspo.com>



サンスポマラソン・ドットコム

<http://www.sanspo-marathon.com>



ラフィネプレゼンツ



Raffine ラフィネ
リラクゼーションスペース

大阪長居ハートフルマラソン

500店舗メモリアルラン

2015年1月12日(月・祝) 雨天決行

大阪・長居公園周回コース(ヤンマースタジアム長居スタート、ゴール)
開会式 午前8時30分～

オリンピックの代表選考など、過去幾多のドラマを生んだ世界屈指のスポーツステージ、大阪・ヤンマースタジアム長居(長居陸上競技場)で、トップ・アスリートの気分を味わってみませんか。

「ラフィネプレゼンツ大阪長居ハートフルマラソン」は、「健康なライフスタイル×ランニング」をテーマにした新感覚のランニングイベントで、2015年1月12日に開催します。

種目は、男女ハーフマラソン、男女10キロ、ファミリー3キロの5種目です。

走る爽快感に加え、専門の講師陣を招いての食生活セミナーやダイエット教室、快適なランニングを楽しむための講座など多彩なセ

ミナーも同時開催。走る前後に体をメンテナンスできるリラクゼーションブースもご用意しており、幅広い層の方々に楽しんでいただける内容で実施します。

ベテランランナーからビギナーの方まで、「走って気持ちいい・知って楽しい・癒されて嬉しい」の3つのおトクを盛り込んだ、「ラフィネプレゼンツ大阪長居ハートフルマラソン」に、皆様ふるってご参加ください!

素敵なゲストランナーも参加します。

2015年の走り初めをぜひ本大会で!

※ラフィネは、リラクゼーションスペース・ラフィネをはじめとする系列ブランド累計500店舗達成を記念して、本大会に特別協賛いたします。

プログラム

種目	A 男子10キロ	B 女子10キロ	C ファミリー3キロ	D 男子ハーフマラソン	E 女子ハーフマラソン
距離	10km(実測10,026m)		3km(実測3,342m)	ハーフマラソン(21.0975km)	
コース	周回コースを3周		周回コースを1周	周回コースを6周+トラック周回	
年齢制限	16歳以上		6歳以上	16歳以上	
時間制限	1時間15分		30分	2時間40分	
募集人員	全種目合計5,000人(先着順)				
ゼッケン引換受付	8:00～9:00		8:00～10:30	8:00～11:30	
ゼッケン引換場所	ヤンマースタジアム長居				
発着点	ヤンマースタジアム長居トラック				
招集時間	9:10		11:10	12:10	
スタート	9:30		11:30	12:30	
参加料	3,500円		1,000円	3,700円	
記録	完走者全員		上位10位	完走者全員	

※健康な人なら誰でも参加できます。ただし3キロは30分以内、10キロは1時間15分以内、ハーフマラソンは2時間40分以内に完走可能な方に限ります。

※参加は1人1種目に限ります。申し込み後の種目変更は出来ません。また、参加料の払い戻しはしません。

ラフィネマラソンセミナー スケジュール(予定)

ヤンマースタジアム長居内 特設会場
【マラソンセミナー監修】

石井 好二郎(同志社大学スポーツ健康科学部教授)

時間	内容
9:05～9:20	ストレッチ教室
9:35～9:50	給水教室
10:05～10:20	食事教室
10:35～10:50	骨盤ダイエット
11:05～11:20	体ケア教室
11:35～11:50	レース直前 パフォーマンスアップセミナー
12:05～12:20	ストレッチ教室
12:35～12:50	食事教室
13:05～13:20	ランニングクリニック
13:35～13:50	体ケア教室

【講師】(50音順)

木村 ヤスト(ラフィネランニングスタイル ヘッドコーチ)

近藤 龍市(関西健康科学専門学校教員)

島田 淳子(京都栄養医療専門学校准教授、管理栄養士)

ベルビー 貴子(タレント、骨盤ダイエットインストラクター)

※都合により、講師や教室の内容・時間が変更になる場合もございます。あらかじめご了承ください。

申し込み方法

インターネット申込

<http://www.joyspo.com>

<http://www.sanspo-marathon.com>

サンスポマラソン・ドットコム

※参加料の支払が完了した時点で
申込完了となります。

※左記アドレスよりアクセスできます。

※別途手数料が必要です。

郵送申込

申込書と参加料を一緒にお送りください。

※申込書と参加料がともに確認できて申込完了となります。

支払方法

①銀行・コンビニATM ②現金書留 ③郵便小為替

三菱東京UFJ銀行 堂島支店(普) 0132701 サンスポマラソンクラブ 代表 岡田 薫士
※ATMのご利用明細のコピー(振込日、ご依頼人、振込金額のわかるもの)を同封してください。

郵送先

〒556-8663 大阪市浪速区湊町2丁目1-57
サンスポマラソンクラブ内 大阪長居ハートフルマラソン係

※参加は1人1種目に限ります。

※申し込み後の種目変更は出来ません。

※参加料の払い戻しはしません。

問い合わせ

サンスポマラソンクラブ内 大阪長居ハートフルマラソン係
〒556-8663 大阪市浪速区湊町2丁目1-57
☎06-6633-5833

※土日祝休日を除く
10～17時まで

申込書の持参
は受け付けて
おりません。

大会要項

※よくお読み下さい

募集人数	5,000人(全種目合計。定員になり次第締め切ります。)
資格	健康な人なら誰でも参加できます。ただし、3キロは大会当日満6歳以上で、30分以内に完走可能な人に限ります。10キロ、ハーフマラソンは大会当日満16歳以上で、10キロは1時間15分以内、ハーフマラソンは2時間40分以内に完走可能な人に限ります。
受付	ヤンマースタジアム長居(長居陸上競技場)
交通	大阪市営地下鉄御堂筋線「長居」駅下車。 JR阪和線「長居」駅または「鶴ヶ丘」駅下車。 会場へは、公共交通機関をご利用下さい。 当日は混雑が予想されますのでお早めにお越し下さい。
駐車場	長居公園内に駐車場がございますが、台数に限りがあり、レースへの参加や応援・観戦には、出来るだけ公共交通機関をご利用ください。
更衣手荷物	ヤンマースタジアム長居内に更衣場所を用意します。 ヤンマースタジアム長居内に手荷物置場を設けます。ただし、貴重品はお断りします。また、身のまわり品の盗難、紛失、事故などについて、主催者と関係団体は一切責任を負いません。
出発点	ヤンマースタジアム長居(競技場内トラックから出発)
コース	長居公園周回コース(3キロは1周、10キロは3周、ハーフマラソンは6周+トラック周回)
ゴール記録	ヤンマースタジアム長居(競技場内トラックでゴール) 10キロ、ハーフマラソンとも完走者全員の記録と順位をチップでとり、後日記録証を郵送。 ※sanspo-marathon.comでも完走証が印刷できます。 ファミリー3キロの記録と順位は上位のみ。タイムはゴール地点の計時器を参考にして下さい。ゴール後は係員の指示に従って下さい。
表彰	男女10キロ、男女ハーフマラソンの男女各上位3名を表彰します。
賞品	全種目の1位から10位まで賞品。
参加賞	参加者全員に大会記念オリジナルグッズを提供。
抽選会	全参加者を対象に、豪華商品の当たるお楽しみ抽選会を行います。
重要	参加者は健康に十分注意し、大会前に必ず医師の診断を

注意

受け、その結果に従ってください。無理な出場は避け、本人の責任において参加してください。また、途中で体調に異常を感じた場合、すみやかに棄権し、大会係員に連絡をお願いします。

●身体障害者の方は必ずその旨を備考欄にお書き添え下さい。

●伴走者は伴走ゼッケンを各自用意し、表に氏名、住所、連絡先を明記し、自己責任において参加して下さい。

地震、風水害、事故、伝染病等で大会を中止した場合の参加料の返金の有無等については、主催者が判断し、決定します。

参加定員が超過した結果、出場できない申込み者に対しては、返金にかかる経費を引いた額を郵便小為替で返金します。それ以外に払い戻しはしません。

●代理出場禁止。違反者は失格、表彰対象にもなりません。

●全種目とも、競技運営上、極端におそいランナーは、その場で競技を打ち切っていただく場合があります。

●1月6日(火)までに参加証はがきが未着の場合、☎06-6633-5833に連絡のうえ(土日祝休日を除く)、当日、受付のゼッケン再発行所にお越し下さい。

免責

主催、後援、主管、特別協賛、協賛、協力、運営協力の各団体および支援グループは参加者に対し、大会前後、レース中の事故は応急手当て以上の責任を負いません。この点を承知のうえで参加し、安全かつ楽しく走って下さい。

肖像権他

●本大会で撮影した写真などを、主催以下関係各団体がそれぞれの発行する新聞、広報誌の記事や広告、ホームページ、または放送に使用する場合がございますので、あらかじめご了承下さい。

●上位入賞者のお名前等を新聞紙面に掲載します。

●記入いただいた個人情報に関しては、弊社主催後援マラソン大会や特別協賛社のサービスの案内等を送付する場合があります。

マナー キャンペーン

- 飲酒運転は絶対にお止め下さい。
- ごみは持ち帰りましょう。
- 喫煙マナーを守りましょう。

個人情報 について

主催者は、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・関係各団体からサービスの提供、記録発表(新聞・プログラム・ホームページ等掲載)に利用いたします。また、委託先から申込内容に関する確認連絡をする場合があります。以上を了解の上、お申し込み下さい。

申込注意事項

申込締切

平成26年

12月11日(木)必着

*先着順で受付

※インターネット締切日はサンスポマラソン・ドットコムでご確認ください。

※締切日前であっても定員になり次第締め切ります。

※定員をオーバーし、期日前に締め切った時点でこの申込書は無効となります。

ナンバーカードについて

ゼッケン番号を記載した参加証はがきは、すべての申込締切後の12月下旬に一斉発送します。(10キロ、ハーフマラソンのゼッケン番号は自己予想タイムを参考のうえ、発行します。)

注意事項

- 1) 当日、体調の悪い方は参加をご遠慮下さい。またレース途中、体調に異常を感じた場合はすみやかに棄権し、大会係員に連絡して下さい。
- 2) 代理出場は一切お断りします。代理出場者がレース中に負った事故、負傷等について、大会関係各団体は、一切責任をもちません。また、失格とし、表彰対象にもなりません。
- 3) 主催者、および各関連団体は、参加者に対し応急手当て以外の責任を一切負いません。健康とけがの防止に留意し、各自の責任において参加して下さい。
- 4) 大会要項をよく読んで了解の上、ご参加下さい。

ランナーの皆様へ

大阪長居ハートフルマラソンでは安全なマラソン大会を目指しています。
事故を防止するため、下記の自己診断チェックを行って下さい。

- ① 今までに、「心臓に問題があるから医師に許可された運動以外は行ってはいけない」と医師に言われたことがありますか？
- ② 運動中に胸の痛みを感じますか？
- ③ めまいのためにふらついたり、気を失ったことがありますか？
- ④ 現在、血圧や心臓のお薬を飲んでいますか？
- ⑤ 運動で悪くなるような骨や関節の問題がありますか？
- ⑥ 上記の質問のほかに運動できない理由が何かありますか？

※上記の質問の中で1つでも「はい」があった場合や65歳以上で運動に慣れていない方はマラソンを始める前に医師とご相談下さい。

(日本臨床スポーツ医学会編)



Raffine ラフィネ
リラクゼーションスペース

ラフィネ大阪長居 ハートフルマラソン開催決定!

当日は、走る爽快感に加え、多彩なセミナーや、走る前後に体をメンテナンスできるリラクゼーションブースもご用意。
「走って気持ちいい・知って楽しい・癒されて嬉しい」の、ラフィネ大阪長居ハートフルマラソンに奮ってご参加ください!

マラソンコース(長居公園周回) (ヤンマースタジアム長居トラック+長居公園周回=1周3342m)
3キロは1周、10キロは3周、ハーフマラソンは6周+トラック周回



切り取って下さい

参加申込書

※大会要項をよく読んで、お申し込み下さい。お申し込みはコピーでも可。

- お申込みは1人1種目に
限ります。
一つだけ入れて下さい。
- A) 男子10キロ
B) 女子10キロ
C) ファミリー3キロ
D) 男子ハーフマラソン
E) 女子ハーフマラソン

申込書は1人1枚が必要です。

※送金方法に○を入れ、申込書と一緒に
お送りください。(ATMの場合はご利用明細のコピーを同封)

- 1) ATM
2) 現金書留
3) 郵便小為替

※備考

承諾書

(参加者が小・中学生の場合に記入)
大会要項の内容を理解し同意の上、上記小・中学生の者が
参加することを承諾します。
会場への引率などは、当方で責任をもって行います。

平成 年 月 日

保護者署名

印

免責
主催・後援・主管・特別協賛・協賛・協力・運営協力の
各団体および支援グループは参加者に対し、応急
手当以上の責任を負わない。その点を了解し、本人
の責任において参加することを誓う。

ゼッケン ナンバー	この欄は記入しないでください		
ふりがな		性別	
氏名		男女	
私は大大会要項の内容を理解し同意の上、参加します。		大会当日 年齢	
生年月日	西暦	年	月 日
住所 〒	□□□□ - □□□□		
連絡電話番号			
職業(会社名) または学校名	自己予想 タイム	(10キロ、ハーフ)	時間 分

大阪長居ハートフルマラソンのエントリーはこちらから!!



じよいすぽ!!とは

サンケイスポーツ・産経新聞主催のマラソン大会エントリーサイト。会員(登録
無料)には大会やランナーお役立ち情報を配信。会員以外の方の代理申し込み
も可能で、クレジットカード決済、コンビニ支払にも対応。気になる手数料も
支払額5,000円までは200円とお得な設定(5,001円以上は支払額の5%)

長居公園会場へのアクセス

- 大阪市営地下鉄御堂筋線「長居」駅下車。
 - JR阪和線「長居」駅または「鶴ヶ丘」駅下車。
- 会場へは、公共交通機関をご利用下さい。
当日は混雑が予想されますので早めにお越し下さい。

※コース等に変更があった場合は、
大会ホームページでお知らせします。
詳しくはサンスポマラソン・ドットコム
<http://www.sanspo-marathon.com>へ
※悪天候などによる大会当日の開催に関
するお知らせはサンスポアナウンス・
ドットコムでご案内します。



サンスポアナウンス
ドットコム

切り取って下さい