

第1回 クリクラマラソン教室



# 大阪長居国際マラソン

2011年

雨天決行  
10月16日(日)

会場  
大阪・長居公園周回コース  
(長居陸上競技場スタート、ゴール)

10キロ・10マイル



● あなたのマラソン知識マチガイないですか？  
● 学んでから走る？走ってから学ぶ？  
● 正しい走り方を身に着けよう

クリクラマラソン教室

● 給水、食事、栄養補給、  
● シューズ選び、体のケアetc

● 会場  
● 長居陸上競技場メインスタンド



マラソン教室監修  
石井 好二郎  
(同志社大学スポーツ健康科学部教授)

## ゲストランナー



小嶋 由水

(バルセロナ五輪女子マラソン日本代表)



星野 真里



ウルフルケiske



\*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

後援 大阪府 大阪市 関西テレビ放送 ラジオ大阪  
(予定)

特別協賛 NAC (株)ナック クリクラ事業本部

協力 関西健康科学専門学校

インターネットでも申し込めます  
<http://www.sanspo-marathon.com>

# 第1回 クリクラマラソン教室

# 大阪長居国際マラソン

2011年10月16日(日) 雨天決行

大阪・長居公園周回コース(長居陸上競技場スタート、ゴール)  
クリクラマラソン教室 午前8時30分～

暑さがやわらく秋の季節は、待ちに待ったマラソンシーズンのスタートです。とくに今年の秋は10月30日に3万人が参加する「大阪マラソン」が、11月20日には2万人が参加する「神戸マラソン」がそれぞれ初開催! 関西にもいよいよ本格的なマラソンブームが到来することでしょう。

これらビッグレースに照準をあわせて、ランナーのみなさんに「正しい走り方」を体感してもらうことをテーマに「クリクラマラソン教室 第1回長居国際マラソン」を10月16日に開催いたします。

種目は、男女10キロと男女10マイル(約16キロ)の4種目。

レース前後には、長居陸上競技場のメインスタンドがマラソン教室に早替わり。レース前後の正しい給水、栄養補給の方法や、レース後の体のケア、日常の食事、シューズの選び方などについて、多彩な講義を行い、参加者は思い思いに聴講することができます。

マラソンを長年走っているベテランからビギナーまで、幅広いランニング愛好家を対象に、本大会を通じてマラソンに関する正しい情報を発信し、安全にマラソンを走っていただくノウハウを提供いたします。

素敵なおゲストランナーも参加します。皆様ふるってご参加ください。

## プログラム

種目	A 男子10キロ	B 女子10キロ	C 男子10マイル	D 女子10マイル
距離	10km(実測10026m)		10マイル(実測16710m)	
コース	周回コースを3周		周回コースを5周	
年齢制限	16歳以上			
時間制限	1時間15分		2時間	
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	
ゼッケン引換場所	長居陸上競技場			
発着点	長居陸上競技場トラック			
招集時間	9:10		11:10	
出発時間	9:30		11:30	
参加料	3,500円			
記録	完走者全員			

\*健康な人なら誰でも参加できます。ただし10キロは1時間15分以内、10マイルは2時間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。

## クリクラマラソン教室 スケジュール(予定)

長居陸上競技場メインスタンド

時間	内容
8:30～9:00	ストレッチ&給水
9:35～9:50	食事教室
10:30～11:00	ストレッチ&給水
11:35～11:50	食事教室
12:45～13:00	シューズ教室
13:30～14:00	体ケア教室

### 【マラソン教室監修】

石井 好二郎(同志社大学スポーツ健康科学部教授)

### 【講師】(50音順)

近藤 龍市(関西健康科学専門学校)

島田 淳子(京都栄養医療専門学校准教授、管理栄養士)

松藤 文男(ファイブコンフォート代表、シューズ&フットケアアドバイザー)

\*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。

## 申込み方法

### インターネット申込

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

\*上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。

※参加料の支払が完了した時点で  
申込完了となります。

### 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 ④5288023 サンスポ事業部

\*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 大阪長居国際マラソン係

\*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  
大阪長居国際マラソン係

〒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)(先着順。締切日前であっても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、大会当日満16歳以上で、10キロは1時間15分以内、10マイルは2時間以内に完走可能な人に限ります。

**受付交通** 大阪・長居陸上競技場  
大阪市営地下鉄御堂筋線「長居」駅  
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** 長居陸上競技場内に更衣場所を用意します。  
長居陸上競技場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** 長居陸上競技場(競技場内トラックから出発)  
**コース** 長居公園周回コース(10キロは3周、10マイルは5周)  
**ゴール** 長居陸上競技場(競技場内トラックでゴール)  
**記録** 10キロ、10マイル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。

**表彰** 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Tシャツを提供。  
**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。

**注意** 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。

●大会6日前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もございますので、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23年

\*先着順で受付

9月22日(木)必着

※インターネット締切日は関係HP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10月上旬に一斉発送します。(10キロ、10マイルとも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は一切負いません。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。
- 5) 飲酒運転は絶対にお止め下さい。
- 6) ごみは持ち帰りましょう。

### ランナーの皆様へ

大阪長居国際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)

おいしいを届け、うれしいをつくる。

おいしい水で、快適なランニングライフを！  
いつでも冷水・温水が使えるおいしい軟水の宅配水です。  
『クリクラ』で快適なランニングライフをはじめませんか。



**マラソンコース(長居公園周回)** 長居陸上競技場トラック+長居公園周回=1周3342m  
10キロは3周、10マイルは5周



参加申込書 ※大会要項をよく読んで、お申し込み下さい。

お申込みは1人1種目に限ります。出場券は別途お申し込みが必要です。申込書は1人1枚が必要です。

※送金方法に○を入れ、申込書と一緒に送ってください。(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18歳未満の場合に記入)  
大会要項の内容を理解し同意の上、上記18歳未満の者が参加することを承諾します。  
平成 年 月 日  
保護者署名 印

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	
生年月日	西暦 年 月 日	大会当日年齢	
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、10マイル)	時間 分

**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
- 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。

※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