

第35回 太陽と海とジョガーの祭典

NIHAMAマラソン



大会前日スケジュール

11月30日 土	10:00~20:00	選手受付(県立武道館アリーナ棟)
	13:30~14:00	開会式(県立武道館アリーナ棟ステージ)

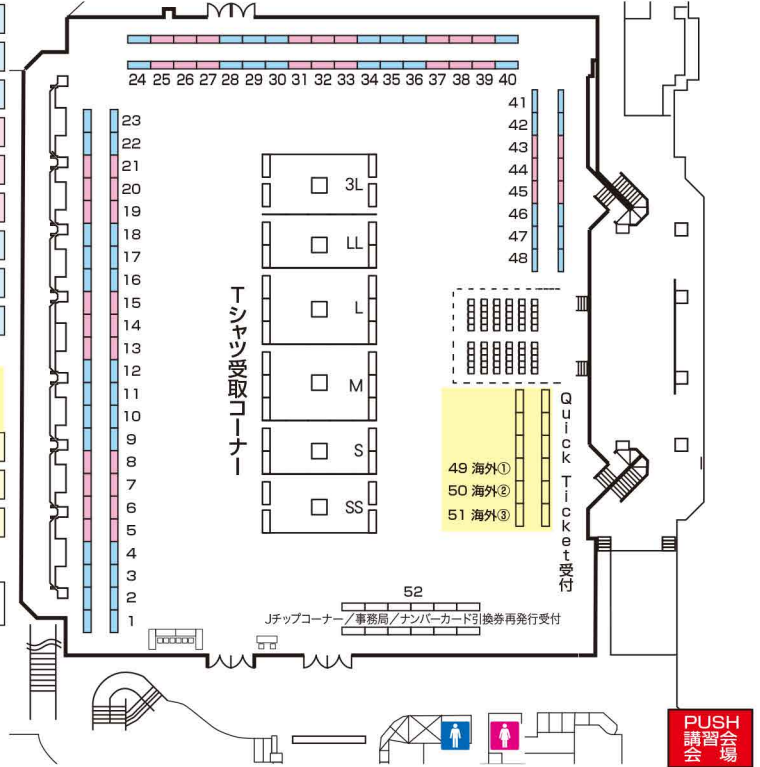
※選手受付会場周辺、たいへん混み合う場合がございます。お時間に余裕を持ってお越し下さい。

ランナー受付 受付の流れ

- ①ナンバーカード引き換え **CHECK** ※印字された名前が間違っていないか受け取りの際に確認して下さい。
- ②Tシャツ受け取り ※Tシャツのサイズは変更できません。
当日出走しないランナーは武道館内の「Jチップコーナー」へ返却して下さい。

1	1~499	11	5,000~5,499	21	10,000~10,499
2	500~999	12	5,500~5,999	22	10,500~10,999
3	1,000~1,499	13	6,000~6,499	23	11,000~11,599
4	1,500~1,999	14	6,500~6,999	24	11,600~12,199
5	2,000~2,499	15	7,000~7,499	25	12,200~12,799
6	2,500~2,999	16	7,500~7,999	26	12,800~13,399
7	3,000~3,499	17	8,000~8,499	27	13,400~13,999
8	3,500~3,999	18	8,500~8,999	28	14,000~14,599
9	4,000~4,499	19	9,000~9,499	29	14,600~15,199
10	4,500~4,999	20	9,500~9,999	30	15,200~15,799
31	15,800~16,399	41	21,800~22,399	Quick Ticket受付	
32	16,400~16,999	42	22,400~22,999		
33	17,000~17,599	43	23,000~23,599		
34	17,600~18,199	44	23,600~24,199	49	海外① 1~10,000
35	18,200~18,799	45	24,200~24,799	50	海外② 10,001~20,000
36	18,800~19,399	46	24,800~25,399	51	海外③ 20,001~26,500
37	19,400~19,999	47	25,400~25,999	Jチップコーナー/事務局 ナンバーカード引換券再発行受付	
38	20,000~20,599	48	26,000~26,500		
39	20,600~21,199				
40	21,200~21,799				

武道館アリーナ棟 30日(土)




大会当日スケジュール

12月1日(日)	
05:00	軍港駐車場オープン
08:10	明治橋歩道通行禁止
08:30	スタート前整列完了(奥武山公園内川沿い)
08:40	交通規制開始後スタート地点へ誘導
09:00	☆スタート☆
13:00	表彰式(男女1位~8位)
15:15	☆ゴール☆
15:30	閉会式

 **手荷物預り(有料)500円** (電子マネー利用可能)

武道館アリーナ棟 12月1日(日)

 **沖縄ヤマト運輸株式会社**
 【お預かり時間】午前6:00~午前8:30
 【お引渡し時間】~午後5:00

手荷物預かりサイズ
縦+横+高さ=120cm迄

- ・ナンバーカード(ゼッケン)番号にてお預かりします。
- ※割れやすい物や多額の現金、高価な物をご遠慮下さい。
- ※無料手荷物置き場は少年野球場に設置してあります。(会場図よりご確認ください)

当日の持ち物チェックリスト

必要な物	<input type="checkbox"/> ナンバーカード(前面・後面)
持っておくと便利な物	<input type="checkbox"/> 緊急事態用交通費(1000円程度の所持をお勧めします) <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 軽食(エネルギーゼリー、塩分、糖分、ミネラル補充、など) <input type="checkbox"/> 熱中症・雨対策:帽子、サンバイザー、雨カッパなど <input type="checkbox"/> 身体のケア対策:冷却スプレー、絆創膏、ワセリンなど

会場図



8:10より
ここからの**出入りは**
禁止となりますので
ご注意ください。

奥武山公園及び陸上競技場内において火器類の使用・ビールサーバー及びビン類の持込みを禁止します。
また、競技場内のトラック外周観覧エリアについては、午前7時より第4ゲートから出入りすることが可能です。

更衣室
・更衣室は陸上競技場川沿いに設置してあります。
・荷物は更衣室内に放置せず、応援の方に預けるか手荷物置き場(有料、無料あり)をご利用下さい。

■スペシャルドリンク
スペシャルドリンクは各給水ポイント(10カ所)に配置致します。受付大会当日午前7時~7時20分の間に総合案内所(?)に提出して下さい。各ポイントの箱が用意してあります。各自、壊れにくい容器に入れ、取り違えないように目印等をつけて下さい。

■マッサージ 午前10:00~午後3:30
出走後、マッサージをご利用される際には、なるべく着替え終了後にご利用下さいませようお願い申し上げます。※テーピング・マッサージは無料です。
■テーピング 午前7:00~午前8:20まで実施

■手荷物置き場(無料)
・無料手荷物置き場は少年野球場に設置してあります。手荷物置き場テント内には、割れやすい物や貴重品は置かないで下さい。
※手荷物置き場テント内には選手以外は入場出来ません。
※盗難・紛失については主催者は一切責任を負いかねますのであらかじめご了承下さい。

総合案内	女子更衣室	サブグラウンド 1.スポンサーブース 2.出店(フード・ドリンク)
大会本部	男子更衣室	2 県立武道館アリーナ棟
救護所	臨時駐車場	3 のびのび芝生広場横駐車場 1.マッサージ・テーピング 2.スポンサーブース
手荷物置き場(無料)	公衆電話	4 Finishゲート
給水(スポーツドリンク)	リタイアバス	5 完走証・完走メダル受取り
施設トイレ		
簡易トイレ		

会場アクセス

- ・モノレール「壺川駅」、「奥武山公園駅」にて下車。徒歩約1分。
※運賃・時刻については<沖縄都市モノレール><http://www.yui-rail.co.jp/>をご覧ください。
- ・那覇バスターミナル(旭橋駅横)より徒歩約10分。

NAHAマラソン首里城再建支援プロジェクト

NAHAマラソン協会事務局では、首里城再建に向けた県内外参加ジョガーの皆様からの首里城再建支援の声を受け下記の日程にて、支援金の募金活動を行います。
沖縄県立武道館内「NAHAマラソン首里城再建支援プロジェクト」特設会場
令和元年11月30日(土)午前10時~午後8時



車をご利用の方

那覇軍港一般指定駐車場 **P**

臨時駐車場縮小によるご協力をお願い

大会前日(11月30日)・当日(12月1日)臨時駐車場として那覇軍港西側エリアの借用を予定しておりますが、34回大会より那覇軍港の工事着工のため駐車可能スペースが大幅な縮小(例年の1/3)となりました。駐車場は大変混雑が予想されます。

臨時駐車場が満車になった場合の混雑や他パーキングを探すなどで、スタートに間に合わない状況も考えられます。影響を極力避けて頂くために、会場へお越しの際は、公共交通機関のご利用をお願い致します。

那覇軍港：NAHAマラソン一般駐車場利用時間(予定)

前日／11月30日(土) 午前9時～午後8時30分

当日／12月1日(日) 午前5時～午後6時

※駐車場出入口について

駐車場出入口は、那覇軍港内西側(フリーゾーン近く)の「第4ゲート」です。
メインゲート(山下交差点)からは入れませんのでご注意ください



路上駐車は、周辺にお住いの方に大変ご迷惑となりますので、絶対にしないで下さい。

近隣施設への駐車は固くお断りします。

※臨時駐車場の時間外の駐車はできません。ご利用時間を超えた場合、レッカー移動費及び保管料として40,000円ご請求させていただきます。予めご了承ください。

シャトルバス運行時間

那覇軍港駐車場～会場まで

11月30日 **土**

那覇軍港⇄鳥居前(随時) 午前9時～午後8時15分(最終)

最終運行時間

鳥居前発▶那覇軍港行 午後8時15分

12月1日 **日**

那覇軍港⇄屋内運動場前(随時) 午前5時～午前9時30分

那覇軍港⇄鳥居前(15分間隔) 午前9時30分～午後2時

那覇軍港⇄鳥居前(随時) 午後2時～午後5時30分

最終運行時間

鳥居前発▶那覇軍港行 午後5時30分

ナンバーカード

- ・ナンバーカードは主催者が用意したものを必ず使用して下さい。
- ・配付するナンバーカード(ゼッケン)は胸用と背中用の2枚です。
- ・計測用Jチップが装着してあるナンバーカード(ゼッケン)は必ず(前面・後面、腰から上部)につけて下さい。
- ・ナンバーカード上部に記載されているナンバーと氏名は必ずご確認ください。
- ・他人のナンバーカードによる代理出場は認めません。
- ・本大会はスポンサーのご厚意によって成り立っています。スポンサー部分を折り曲げたり隠したりしないで下さい。
- ・ナンバーカードへの落書きは禁止です。決してやらないで下さい。
- ・受け取ったナンバーカードは、紛失・忘れなどに注意して大会当日まで大切に保管して下さい。

CHECK

ナンバーカード裏面の必要事項を必ず記入して下さい。
緊急時にご家族等に連絡する際に必要です。



【前面】



【後面】

NAHAマラソン	
下記の欄に日本語または英語で記入ください。 *開催国は日本国と記載してください。 You must fill out the form below either in Japanese or English.	
緊急連絡先 / 緊急連絡先 / Emergency contacts	
選手先氏名 / 姓 / 名 / 姓 / 名 / Middle	
2. 緊急連絡先電話番号 / 緊急連絡先電話番号 / Emergency telephone number	
3. 宿泊先住所 / 住所 / Address in Okinawa / Address in Okinawa (Accommodation) 〒	
4. 宿泊先電話番号 / 宿泊先電話番号 / Phone number of accommodation	
5. 既往病 / 既往症 / Pre-existing medical conditions	
6. 服用できない医薬品 / 不都合な医薬品 / Drug Allergies	
7. 医師に診察してほしい病状 / Additional info for doctor / 医師に診察してほしい病状	

Jチップ(記録計測用発信器)について

- ・記録計測は、ナンバーカードに装着してある「Jチップ(発信器)」で計測します。Jチップが無いと記録計測ができませんので、絶対にはずさないで下さい。張り付けが不完全な場合は武道館内「Jチップコーナー」へお越し下さい。
- ・計測用アンテナマットをスタート地点、5km、10km、15km、20km、21.097km(中間点)、21.3km(第1制限地点)、25km、30km、34.3km(第2制限地点)、35km、40km、ゴール地点に設置しています。必ず計測アンテナマットの上を通過して下さい。計測マットを通過せず、正しく計測できなかった場合は失格となります。※失格対象者は公式記録として残りません。ご注意ください。
- ・「Jチップ」の未返却・紛失・破損した場合は実費(2000円)をご請求致します。
- ・他人のJチップのみを持って出場した場合、対象者は失格となります。

Jチップの返却方法

- ・完走したランナーは完走証と引き替えに返却して下さい。途中棄権した方は各給水・スポンジ地点、10km以降5kmごとの関門、第1制限地点21.3km、第2制限地点34.3km、リタイアバス(収容バス)で回収を行います。大会翌日以降は直接事務局へお持ち頂くか、下記住所へ郵送にてご返却下さい。

【Jチップ返却先】株式会社アイ・サム 〒901-0152 沖縄県那覇市小禄1831-1 沖縄産業支援センター416号

落とし物について

- ・落とし物・拾い物については、大会当日午後4時までは陸上競技場正面「総合案内」にてお預かり致します。
- ・大会終了後、令和元年12月下旬頃までNAHAマラソン事務局にて保管となります。
- ※保管期間(12月1日～12月下旬)を過ぎた落とし物(財布・携帯電話・スマートフォン等の貴重品を除く)は処分させていただきます。ご了承下さい。

スタート前整列【8:30まで】

・午前8時30分までにはスタート整列エリアに整列して下さい。整列エリアには係員がプラカードを表示していますので、役員・係員の指示に従い、該当するブロック(ナンバーカードの数字の前にアルファベット明記)に整列・待機して下さい。

※整列・誘導の際、競技役員の指示に従わず割り込みを行った場合、失格になります。

※午前8時30分以降は最後尾への整列となります。



スタート整列ブロック一覧

A 1~499	B 500~1499	C 1500~2899	D 2900~5199
E 5200~7299	F 7300~10399	G 10400~13399	H 13400~15699
J 15700~17799	K 17800~21499	L 21500~26500	

■スタート前整列 (8:30まで)

※午前8時30分までにはスタート整列エリアの指定されたブロックに整列して下さい。

・午前8時40分よりスタート地点(奥武山公園入口前)への移動を開始します。

■スタート(9:00)

・奥武山公園入口前がスタート地点。午前9時に号砲の合図で競技スタートです。

※慌てず押し合わずにスタートして下さい。

※参加するランナーは必ずスタート地点を通過してください。途中から競技に合流した場合は失格になります。



ランナーの心得

「スタート整列時に割り込むランナーがいる。マナーが悪い。」というご意見を多くいただいております。スタート時の事故防止とすべてのランナーが気持ちよく走れるようにスタート前の整列は、役員の指示に従い、ナンバーカード順にご整列下さい。

1. マラソン当日、コースは沿道の住民をはじめ、多くの方のご協力により長時間交通規制を実施しております。規制解除の時間になりましたら、競技者はナンバーカードをはずし、係員の指示に従い、リタイアバスに乗るなど、速やかに走路を空けて下さい。
2. ランナーは規制されている車線(コース)を走行すること。いかなることがあっても、絶対に歩道や別車線へはみ出したりしないこと。
※片側車線が走路の場合、対向車線は、車両が進行し、大変危険です。
3. ランナーはそれぞれのペースで走行するが、自ら遅いペースを選ぶ場合は走路の歩道側に寄って走行すること。グループで走る方も、できるだけ歩道側に寄り、道幅をとらないこと。(後から来るランナーの前方を妨げないようにして下さい。)
4. ランナーは使用後のコップ、スポンジ等を後方から来るランナーの邪魔にならないように、走路の歩道側に捨てること。コース沿いの畑や民家などに絶対に投げ捨てないこと。
5. 本大会は、スポンサーのご厚意によって成り立っています。ナンバーカードのスポンサー部分を折り曲げたり隠したりしないこと。

仮装等について

他のランナーや応援者を不快にさせたり、危険が及ぶなどスポーツイベントにふさわしくない仮装は認めません。ベビーカーを押しながらの出走、ペットの伴走はできません。当日、主催の判断で競技中止を指示することがありますのでご注意ください。

※のぼり旗等を持っての走行も危険です。

ご協力願ひ

・NAHAマラソンはスポンサー各社のご協力で運営しております。会場内において、スポンサー社以外の企業名などが入った旗やのぼり等の設置はご遠慮下さい。

・自分で出したゴミは責任をもって持ち帰りましょう。

過去3年間気象状況

	34回大会 (2018年12月2日)	33回大会 (2017年12月3日)	32回大会 (2016年12月4日)
	晴れ 完走率: 60.16%	雨 完走率: 69.7%	くもり 完走率: 53.2%
気温(°C) (平均)	25.8°C	21.9°C	25.9°C
湿度(%) (平均)	71%	81%	75%

2018年大会当日のコンディション

スタート時	24.7 °C
最高	26.4 °C
最低	21.0 °C
湿度	71.0 %

過去3年大会当日のコンディション

最高	27.4 °C
平均	24.0 °C
最低	24.5 °C

コース MAP・高低図・関門・給水・スポンジ・トイレ・救護所

平和祈念公園工事着工及び豊見城市役所移転に伴い、一部コース変更があります。
(スタート地点・第1制限地点・第2制限地点)

距離表示

1キロ毎に走路左側に
距離看板を設置してあります。



START 奥武山公園入口



第1制限地点 平和祈念公園前



第2制限地点 那覇看護専門学校



交通規制に関するお問い合わせ番号(多言語対応)

TEL 050-3786-7855

Skype Name

English naharun-call-en

Chinese naharun-call-ch

■コールセンター開設期間 11月29日(金)~12月1日(日)

■お問い合わせ時間 11/29(金) 午前 9:00~午後6:00

11/30(土) 午前 9:00~午後9:00

※多言語対応は12/1(日)のみとなります

12/1(日) 午前 6:00~午後5:00

リタイアバス待機所

※時間は目安です。

13.5km 東風平中学校前 発車予定時刻11:40~

17.3km 具志頭交差点 発車予定時刻12:00~

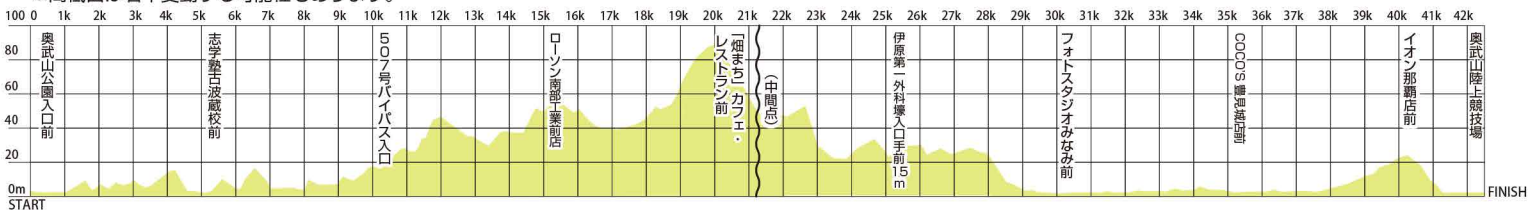
21.3km 第1制限地点(平和祈念公園内) 発車予定時刻12:15~

26.2km 琉球ガラス村 発車予定時刻13:00~

34.3km 第2制限地点(那覇看護専門学校) 発車予定時刻14:10~

リタイアバスはコースを巡回し、満席になり次第、奥武山運動公園に向かいます。道路状況が混雑している場合は、長時間待つ可能性もございます。予めご了承ください。

※高低図は若干変動する可能性もあります。



競技規則および注意事項

NAHAマラソン競技規則・競技規定

- 2019年度日本陸上競技連盟規則及び本大会申し合わせ事項とする。
- 審判員又は医師がレース続行不能の判断(診断)した場合は、競技を中止させることができる。
- 審判員は、ルールやマナーを守らず、嚴重な注意を無視し、大会運営に著しく支障をきたす競技者に対し、競技を中止させることができる。(スタート前、決められた位置に整列しなかった場合や、途中からの飛び入りなどの不正や危険な行為があった場合など)
- 審判員は制限地点を制限時間内に到底通過できないと判断した競技者に対し、制限時間前でも競技を中止させることができる。
- 救急車は、救護を必要とする者のみ収容し、リタイアしたランナーは収容しません。
- 緊急時はいかなる場合でも緊急自動車を優先にします。ランナーは緊急自動車の進行の妨げにならないよう注意してください。

競技中の事故について

- マラソンは大変激しいスポーツです。健康管理を十分にこなされていないと、思わぬ事故に遭うことがあります。参加者は自己の責任において健康に十分気をつけ、特に大会当日、体の不調を感じたら出場を取りやめて下さい。また、競技中に異常を感じた場合は絶対に無理をせず、すみやかに競技を中止してください。
- 競技中の事故につきましては、主催者で応急処置は行いますが、主催者に重過失がある場合を除きそれ以外の責任は負いません。各自十分に注意してください。

緊急車両について

・事故等により緊急車両が通行する場合、いかなる場合でも緊急車両を優先します。ランナーは緊急車両の進行の妨げにならないよう注意して下さい。

緊急車両通行時には、ご協力をお願いします。

関門規制

交通・警備・競技運営上、コース中に関門及び競技中止勧告時間を設けます。制限時間間に間に合わない場合は競技を中止させていただきます。

関門	場所	距離	制限時間
第1制限地点	平和祈念公園前	21.3km	12時15分
第2制限地点	那覇看護専門学校	34.3km	14時10分
FINISH	奥武山陸上競技場	42.195km	15時15分

競技中止勧告時間

- 仲井真交差点(7.4km).....10時30分頃
- 東風平中学校前(13.5km).....11時35分頃
- 具志頭交差点(17.3km).....12時頃
- 南部病院前(28.3km).....13時30分頃
- 赤嶺交差点(39.3km).....15時頃

※上記の時間をもって交通規制を解除します。制限時間に間に合わなかったランナーは、ナンバーカードを外して速やかに競技を中止し、歩道へ移動してください。

※5箇所競技中止勧告があります。交通渋滞の緩和の為、ご協力いただきますようお願い致します。

※上記時間をもって交通規制を解除いたします。

※5km毎に設置している記録計測用のマットの上を必ず通過して下さい。通過しない場合は失格となります。

※審判員は制限地点を制限時間内に到底通過出来ないと判断したランナーに対し、制限時間前でも競技を中止させることができます。

※最後尾車が通過した後は、交通規制が解除になりますので、すみやかに歩道へ上がって下さい。

給水・救護・スポンジ地点

※距離は目安です

	給水(スポーツドリンク・水)	スポンジ	救護所
5.3km	①ブルーポート古波蔵S/S・サキハマ		
8.5km		①ファミリーマート津嘉山みなみ店	
11.3km	②東風の里前		①東風の里前
13.5km		②東風平中学校前バス停	
17.4km	③JAおきなわ具志頭支店		②JAおきなわ具志頭支店
18.4km		③平良工具店前	
21.3km	④平和祈念公園前(第1制限地点)	④平和祈念公園前(第1制限地点)	④平和祈念公園(第1制限地点)
24.6km	⑤優美堂駐車場		④優美堂駐車場
26.2km		⑤琉球ガラス村前	
29.5km	⑥タウンプラザかねひで真栄里店		⑤タウンプラザかねひで真栄里店
33.2km		⑥糸満スイミングスクール前	
34.9km	⑦居酒屋「源」		⑥居酒屋「源」
36.0km	⑧上原自動車整備センター NEW		
37.4km		⑦焼肉五苑小禄店前	
38.8km	⑨コスモ石油 NEW		
40.0km	⑩イオン那覇店前		⑦イオン那覇店前

給水地点10カ所は、スポーツドリンクと水、両方を設置しております。

【注意】上記地点の給水所以外での給水・給食については主催者は一切責任を負いません。

トイレ地点

※距離は目安です

1	2.2km	てんぶす那覇前歩道	8	15.2km	南部工業高校バス停過ぎ	15	30.2km	糸満市役所入口交差点
2	3.6km	与儀公園	9	17.4km	具志頭駐在所過ぎ歩道上	16	31.3km	川尻橋手前歩道上
3	7.3km	国道329号 那覇東バイパス歩道上	10	21.3km	平和祈念公園内(第1制限地点)	17	33.2km	阿波根交差点
4	9km	海邦銀行津嘉山支店・ダイソー駐車場	11	22.3km	みなみの里過ぎ歩道上	18	34.3km	那覇看護専門学校(第2制限地点)
5	9.5km	県道82号線 空港道高架下歩道上	12	24.6km	優美堂駐車場	19	34.9km	居酒屋「源」
6	11.3km	東風の里前	13	26.2km	琉球ガラス村	20	37.3km	小禄バイパス具志頭ポンプ場横
7	13km	東風平北交差点	14	28.5km	南部病院前歩道上			

【注意】コース以外の道路は交通規制が実施されていませんので、トイレなどで競技中に、コースを外れる場合は車両の通行にご注意下さい。