



～ On Your Marks 未来へ走れ、ふくしま～ ランナーの皆さまへ ～参加のご案内～

この度は「ふくしまシティハーフマラソン2025」にご参加いただき誠にありがとうございます。
本書をよくお読みいただき、ご来場くださいますようお願い申し上げます。
皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

大会スケジュール 5/18 (日)

※タイムテーブルは、運営状況により変更になる場合があります。

NO	時間	内容	場所
1	5:30～	駐車場・駐輪場・乗降場 オープン	
2	5:45 7:15 6:00 7:20	シャトルバス運行開始 (行き) ※運行時間の詳細はP14参照	5:45～福島駅西口・福島市役所臨時駐車場発 6:00～福島市公設地方卸町市場臨時駐車場・ウイル 福島臨時駐車場・NCVふくしまアリーナ臨時駐車場発
3	6:00～	会場オープン	
4	6:00～	更衣・手荷物置き	※男子 更衣室 (福島第三中学校第1体育館)・手 荷物置場 (福島第三中学校校舎1階廊下) ※女子 更衣室・手荷物置場 (福島第三中学校第 2体育館)
5	7:40～7:50	10km整列	10kmスタート地点 (ペルクライム不動産販売 (株) 付近道路)
6	7:45～7:55	2kmペアの部・1kmチャレンジ車いす整列	誠電社WINDYスタジアム (信夫ヶ丘競技場) 内
7	7:45～8:15	ハーフ整列 (A・B・C・D・Eブロック)	信夫ヶ丘球場南側道路
8	7:50～	10km スタートセレモニー	
9	7:55～	2kmペアの部・1kmチャレンジ車いす スタートセレモニー	
10	8:00	10km START	
11	8:05	2kmペアの部・1kmチャレンジ車いす START	
12	8:10～	オープニングイベント (わらじ音頭)	ハーフ号砲台 (信夫ヶ丘球場) 付近
13	8:15～	ハーフ スタートセレモニー	
14	8:25	ハーフ START	
15	8:30	おもてなしパーク営業開始	信夫ヶ丘球場
16	9:30～13:30	シャトルバス運行開始 (帰り)	
17	11:00～	表彰式 (ハーフ男女総合1位～8位)	信夫ヶ丘球場内 ステージ
18	13:30	会場クローズ・おもてなしパーク終了	

大会開催の最終決定について

＜災害・悪天候等による開催可否に関する発表は、下記の方法で行います。＞

(最終発表日時) 2025年5月18日 (日) 午前5時00分

(発表方法) ふくしまシティハーフマラソン大会ホームページ

ふくしまシティハーフマラソンホームページ

<https://www.fukushimahalf.jp>



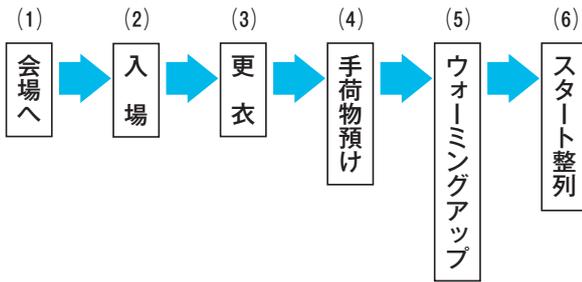
ふくしまシティハーフマラソン

検索

※大会中止の場合、参加料については、中止を決定した時点で実際にかかった費用等を勘案して、
返金の有無・金額等を決定します。

● 大会当日について ●

□ スタートするまで (当日) !!



(1) 会場へのアクセス・・・(P14~16)

アクセス方法	場所	開場時間	注意事項
マイカー (自家用車)	駐車証記載の 指定駐車場	5:30 ~ 14:30	・エントリー時に申込された方(有料)のみ、駐車証をお渡ししています。 ・係員の指示に従い駐車してください。 ・駐車証をお持ちでない方は駐車することができませんのでご注意ください。 ・各指定駐車場から会場までは無料シャトルバスをご利用ください。(P14) ・駐車したままの外出はご遠慮ください。
無料シャトルバス	福島駅西口バスプール	5:45 ~ 7:20	・会場までの無料シャトルバスを運行します。(P14)
普通自動二輪車 (バイク)	信夫ヶ丘緑地公園臨時駐車場	5:30 ~ 14:30	・係員の指示に従い駐車してください。
自転車	NTT東日本一東北NTT福島LMCビル臨時駐輪場	5:30 ~ 14:30	・係員の指示に従い駐車してください。
送迎で来られる方	いちい信夫ヶ丘店臨時降車場	6:00 ~ 7:00	・利用時間を厳守してください。
タクシー	福島駅東口・西口タクシー乗り場	随時運行	・有料タクシーになります。

【注意事項】

※大会当日、会場周辺にランナー・応援者の駐車場はありません。公共交通機関等をご利用ください。
※会場周辺は、大変混雑が予想されますので、時間に余裕をもってお越しください。公共交通機関・道路事情による遅刻については、主催者は一切責任を負いません。

(2) 入場について (6:00~)・・・(P17)

・会場周辺図を確認し、入場をお願いします。
※応援者(一般観覧者)の方には、競技場観覧席を開放しません。競技場フィールド内には入れません。

(3) 更衣について (6:00~)・・・(P17)

①男子更衣室：福島第三中学校第1体育館
②女子更衣室：福島第三中学校第2体育館
※**注意事項**
・更衣室に荷物を置いたままにはできません。
・混雑回避のため、できる限り走れる服装で来場してください。

(4) 手荷物置き (6:00~)・・・(P17)

①男性：福島第三中学校校舎1階廊下
②女性：福島第三中学校第2体育館(更衣室と同じ)
※事前送付している手荷物用ビニール袋に荷物を入れ、袋の口をしっかりと結び、ナンバーが印字されたシールを見える位置に必ず貼り付けてください。
※荷物は各自でアスリートビブスのナンバー下一桁「0~9」の指定場所に置いてください。

アスリートビブス (ゼッケン)



※ランナーのみ利用可能です。入場及び手荷物返却の際にはアスリートビブスの提示が必要です。
※アスリートビブスは荷物を受けとるまで捨てないでください。

※注意事項

・手荷物の紛失・破損などについては、一切責任を負いかねます。
・現金等の貴重品、手荷物用ビニール袋に入らない大きな荷物は、お預かりできません。
・ランナー以外の方は手荷物置場には入場できません。

(5) ウォーミングアップ・・・(P17)

・福島第三中学校グラウンド、あぶくま川サイクリングロードをご利用ください。
・スタート直前はトイレが非常に混雑しますので、早めに済ませておきましょう。

(6) スタートの整列について・・・(P17~18)

①ハーフ A・B・C・D・Eブロック
整列時間/7:45~8:15 (ブロック閉鎖)

場所/信夫ヶ丘球場南側道路
※スムーズかつ安全にスタートしていただくため、日本陸連登録の有無、個人・グループに関わらずエントリー時の申告タイムに応じてスタートブロックを設定しています。
※アスリートビブス左側に記載されているアルファベットのブロックに整列してください。
※各ブロック内は先着順です。
※スタートブロックには、必ずアスリートビブス・計測タグを装着して整列してください。
※ブロック閉鎖時刻までに整列が間に合わなかったランナーは、最後尾からのスタートになります。
※スタート時間に間に合わない場合は、出走できませんので時間に余裕をもって移動してください。
※スタート時は競技役員・スタッフの誘導に必ず従い、前の人の方が動くまで待機してください。
※割り込みは禁止です。絶対に行わないでください。
※スタート前は、トイレの混雑が予想されますので時間に余裕をもって行動してください。

アスリートビブス



スタート整列のブロックを表しています。

② 10km

整列時間/7:40~7:50 (ブロック閉鎖)

場所/バルクタイム不動産販売(株)付近道路 (競技場から約500m)

※先着順で前の方からお並びください。

※整列場所には、必ずアスリートビブス・計測タグを装着してお越しください。

※割り込みは禁止です。絶対に行わないでください。

※スタート時間に間に合わない場合は、出走できませんので時間に余裕をもって移動してください。

③ 2kmペア / 1kmチャレンジ車いす

整列時間/7:45~7:55

場所/誠電社 WINDY スタジアム (信夫ヶ丘競技場) 内

※先着順で前の方からお並びください。

※整列場所には、必ずアスリートビブス・計測タグを装着してお越しください。

※スタート時間に間に合わない場合は、出走できませんのでご注意ください。

1kmチャレンジ車いすにご参加の方へ

(1) 会場へのアクセス

① おもいやり駐車場を利用される方→信夫ヶ丘球場臨時駐車場 (開場時間 6:30~14:30)

※朝の駐車は6:30~7:20の間をお願いします。

※エントリー時に希望された方のみ、駐車証をお渡ししています。

駐車証をお持ちでない方は、駐車することができませんのでご注意ください。

※ボランティアがサポートしますので安心してご参加ください。

(2) 集合場所等について・・・(P17~18)

① 集合 競技場内車いす待機所

② 更衣 車いす参加者用更衣室を利用するか、競技場内更衣室をご利用ください。

③ 手荷物 手荷物用ビニール袋に荷物を入れ、ナンバーが印字されたシールを見える位置に貼り車いす待機所に置いてください。

④ スタートブロック整列

※誘導・案内等はボランティアがサポートします。

● いよいよコースへ ●



(1) スタートについて

① ハーフ: 指定のスタートブロックに分かれて待機し、第1号砲で一斉にスタートします。

10km・2kmペア・1kmチャレンジ車いす: 指定のスタートブロックで待機し、各号砲でスタートします。

② 当日の天候等によりスタート時間が変更になる場合があります。

③ 制限時間は、各種目の号砲を基準とします。

(2) 競技注意事項

① 競技注意事項

・2025年度日本陸上競技連盟競技規則及び本大会の規定により行います。

・本人以外の代理出走は一切認めません。

・競技中の事故については、応急処置のみ行います。大会開催中の事故、傷病への補償は主催者側が加入した

保険の範囲内になります。

・所定の場所より必ずスタートしてください。

※各地点等でのチェックでショートカット等の不正が発覚した場合は、失格とします。

② 服装

・アスリートビブスが見える服装で参加してください。

・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。また、政治的・宗教上の主張をするもの又は広告を目的に大会会場(コース上を含む)で企業名・商品名等を意味する図案および商標等、広告的なものを身に付けてたり表示したりすることはできません。(主催者が認めたものを除く)なお、動物を連れての参加もお断りいたします。

③ 走路・距離表示

・コース上は交通規制が行われていますが、コースの一部で車と対面、並走する場所があります。また、大会車両が並走する場合がありますので十分にご注意ください。

・必ずコーンなどで区切られたレーン内を走行してください。

※コースからはみ出での追い抜きは厳禁です。失格とする場合もあります。

・距離表示は1km(ハーフ・10km)毎と、残り3km・2km・1km(ハーフ)の距離表示板を設置します。

④ 競技の中止

・交通・警備、競技運営上、制限時間を設け関門でコース閉鎖を行います。

・関門閉鎖後に競技を続行することはできません。関門閉鎖後、コース上に残っているランナーは競技役員及びスタッフの指示に従って速やかに歩道に上がってください。

・関門閉鎖以外にも著しく遅れた場合は競技を中止させていただきます。

・関門閉鎖、競技中止、途中棄権の場合は、次のいずれかの方法でフィニッシュ会場までお越しください。

④直近の関門まで行き、収容バスに乗車

④最後尾車(バス)に乗車

※制限時間の基準 ハーフ: 号砲から2時間50分 (午前11:15)

10km: 号砲から1時間30分 (午前9:30)

・競技役員及びスタッフが競技の続行は困難と判断した場合は、競技中止の指示に必ず従ってください。

● ハーフ

収容関門

ハーフ	STARTからの距離	閉鎖時刻	スタート時刻から	場所
第1関門	3.7km	9:00	35分	大原総合病院前
第2関門	6.1km	9:19	54分	LARGE LAB TOWN
第3関門	9.7km	9:47	1時間22分	福島トヨタクラウンアリーナ
第4関門	12.5km	10:09	1時間44分	福島南循環器科病院
第5関門	15.6km	10:33	2時間8分	渡利小学校
第6関門	19.7km	11:05	2時間40分	あぶくま親水公園

● 10km

収容関門

10km	STARTからの距離	閉鎖時刻	スタート時刻から	場所
第1関門	3.2km	8:30	30分	大原総合病院前
第2関門	5.4km	8:50	50分	渡利小学校
第3関門	8.5km	9:16	1時間16分	あぶくま親水公園

⑤救護所

- ・誠電社 WINDY スタジアム（信夫ヶ丘競技場）（1箇所）、コース上（ハーフ：4箇所 10km：2箇所）、に救護所を設置していますので体調不良の方は申し出てください。
- ・各救護所は、救命処置を重視した体制で運用され、競技中の傷病については応急処置のみ行います。それ以上の処置及び責任は負いかねますので十分にご注意ください。
- ・テーピング、湿布、コールドスプレー等が必要な方は各自で準備してください。
- ・コースには、AEDを持った救護スタッフ（AED隊）を配置しています。ランナーが突然倒れる等をした場合には、皆さまのご協力が何よりも重要ですのようしくお願いします。
- ・当日は健康保険証（写し）を必ずお持ちください。

● ハーフ救護所

スタートからの距離	場所
0 km	誠電社 WINDY スタジアム
6.1 km	LARGE LAB TOWN
9.7 km	福島トヨタクラウンアリーナ
15.6 km	渡利小学校
20.7 km	カワチ薬品福島東店

● 10km救護所

スタートからの距離	場所
0 km	誠電社 WINDY スタジアム
5.4 km	渡利小学校
9.6 km	カワチ薬品福島東店

⑥メディカルランナーについて

- ・大会時の医療救護体制の充実を図るため、大会に出場される医療関係者（医師・看護師・救急救命士）を対象に、大会に参加しながら救護対応をするメディカルランナーを配置しております。メディカルランナーの皆さまは、「メディカルランナーワッペン」を付けて参加していただいております。



メディカルランナー
ワッペン

⑦ランナーストップ

- ・大会中、事故や火災など緊急事態が発生した場合、コース上、どこでも緊急車両が通行する可能性があります。その場合、コース上のスタッフの指示に従い走行停止（ランナーストップ）をお願いします。緊急車両の通行を

優先してください。なお停止時間分の記録の修正はできません。

(3) 給水・給食・かぶり水・トイレについて

コースに給水（食）所を設けます。なお給食は準備した量がなくなり次第終了とします。あらかじめご了承ください。※天候に関わらず、脱水症状等の予防のため、レース前・レース中はこまめに水分を補給してください。※紙コップ等のごみを路上に捨てると、後続ランナーが足を滑らせ転倒する恐れがあるため、必ずごみ箱に捨ててください。※すべての給水所最後尾に「かぶり水用ポリバケツ」をご用意しております。

● ハーフ

STARTからの距離	給水		給食	かぶり水	トイレ	場所
	水	スポーツ				
0km	○				○	福島第三中学校
3.2km	○	○		○	○	新浜公園
3.3km					○	本法寺付近
3.4km					○	福島稲荷神社付近
6.1km	○		○	○		LARGE LAB TOWN
6.6km					○	セブンイレブン野田町5丁目店付近
9.7km	○	○	○	○	○	福島トヨタクラウンアリーナ
12.5km	○			○	○	福島南循環器科病院
13.8km					○	信夫橋付近
15.6km	○	○	○	○		渡利小学校
15.7km					○	渡利大橋付近
17.8km	○		○	○		福島成蹊中学校
19.7km	○			○	○	あぶくま親水公園

● 10km

STARTからの距離	給水		給食	かぶり水	トイレ	場所
	水	スポーツ				
0km	○				○	福島第三中学校
2.7km	○	○		○	○	新浜公園
2.8km					○	本法寺付近
3.1km					○	福島稲荷神社付近
3.4km					○	福島県庁付近
5.4km	○	○	○	○		渡利小学校
5.5km					○	渡利大橋付近
6.5km	○		○	○		福島成蹊中学校
8.5km	○			○	○	あぶくま親水公園

(4) アスリートビブス（ナンバーカード）の着用について

ハーフマラソン参加者には、アスリートビブスを2枚送付していますので、胸と背中両面の見える位置に着用してください。

10km・1kmチャレンジ車いすは、各1枚、2kmペアは、保護者1枚・お子さま1枚（計2枚）を送付しています。胸の見える位置に着用してください。

(5) 記録測定について

記録計測タグによる計測を行います。

当日は、必ず記録計測タグをシューズに取り付けてください(図参照)。

また、スタート地点、コース上、フィニッシュ地点では必ず計測マットの上を通過してください。

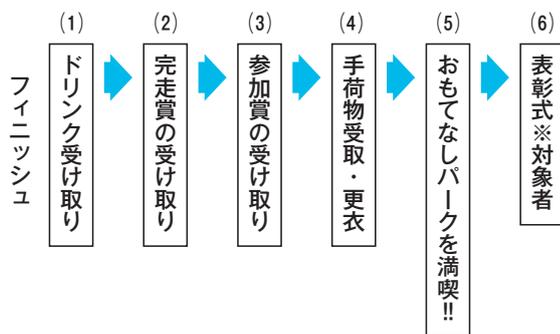


計測タグを靴ひもに通し、タグ端の両面テープ同士を貼り付けます。ゼッケン番号が上から見えるようにきれいな円になるように装着します。

※注意事項

- ・シューズに取り付けていない(手に持つ、ポケットに入れるなど)場合、記録が取れなくなり、失格の対象になります。
- ・フィニッシュ後、計測タグの返却は必要ありません。
- ・2kmペアに参加の方は、必ず保護者が計測タグを装着し、ペアで手を繋ぎ一緒にフィニッシュしてください。
- ・1kmチャレンジ車いすにご参加の方も、計測タグをシューズに取り付けていただきます(返却不要です)。シューズへの取り付けが難しい場合には、車いすのスポークに取り付けるタイプの計測タグをお渡ししますので事前に事務局へご連絡をお願いいたします。

● フィニッシュ後について ●



(1) ドリンク受け取り

「ふくしまの水 500ml 1本」を受け取り水分を補給してください。

(2) 完走賞(フィニッシャータオル)の受け取り

完走者にお渡します。

※2kmペアの部は、ペアで1枚になります。

(3) 参加賞の受け取り

競技場出口で、スポンサー様から提供いただいた商品をお受け取りください。

(4) 手荷物受取・更衣

手荷物受け取りの際は、出入口で係員がアスリートビブスと荷札シールを照合します。

(5) おもてなしパークを満喫!!

フィニッシュ後は、おもてなしパーク(信夫ヶ丘球場)内で、福島の食・産品・地ビールなどの飲食やスポンサーブースでのイベントなどを満喫してお帰りください!

大変申し訳ございませんが、今大会は、「円盤餃子ふるまい」を実施いたしません。

それに代わる新たなイベントとして、大会参加者全員にパーク内で利用できる「おもてなしチケット 200円分」を進呈いたします!

焼餃子など多くの飲食ブース等で利用いただきお楽しみください!

※2kmペアの部は、ペアで1枚になります。

(6) 表彰式(11:00開始)

ハーフ総合1位~8位(男女別)の表彰式をおもてなしパーク内ステージにて午前11時より行いますので、入賞者の皆さまは、ご集合ください。

※注意事項

アスリートビブスは、手荷物や参加賞を受け取るまで捨てないでください。

● 公式記録について

ハーフ:号砲からフィニッシュまでの計測記録時間(グロスタイム)です。

※参考までにスタートライン通過からフィニッシュまでの所要時間(ネットタイム)の計測を行います。

10km:スタートライン通過時からの計測記録時間(ネットタイム)です。

● 完走証について

フィニッシュ後、「WEB完走証」を発行します。会場で紙の発行・配布はございません。



WEB完走証
ダウンロード
はこちら

フィニッシュ直後はタイムの提供となり、着順はレース終了後の表示になります。

● 次の方は、制限時間内で完走しても完走証を発行できない場合がございます。

- ・アスリートビブス及び計測タグを付けずに走った方
- ・アスリートビブス及び計測タグを所定の装着部以外に付けて走った方
- ・アスリートビブス及び計測タグを途中で紛失した方
※完走証は、マラソンを制限時間内に完走したランナーのみに発行し、途中棄権した方には発行いたしません。
※失格者が出た場合、後日順位が変動する場合があります。
※公式記録は後日、大会ホームページにて掲載します。

● 表彰関係 ●

【ハーフマラソン】

- ・男女の総合1位~8位を大会当日に表彰します。(号砲からのグロスタイムを基準に判定します。)
- ※副賞(福島の桃)などは桃が旬の8月上旬にまとめて送ります。

【ハーフマラソン・10km】

- ・部門別の男女1位~3位を表彰します。(ネットタイムを基準に判定します。)
- ※賞状と副賞(福島の桃)を桃が旬の8月上旬にまとめて送ります。
- ※部門別表彰は総合1位~8位入賞者を除くランナーが対象となります。
- ※部門別の表彰式は行いません。

【ふくしまマラソン健脚トップ3】

・福島市在住のランナーで、「ハーフ・10km」部門別の男女1位～3位を市民健脚ランナートップ3とし、表彰します。(ネットタイムを基準に判定します。)



※オリジナル賞状と副賞を後日送付、表彰式は行いません。

○その他

※2kmペア・1kmチャレンジ車いすはファンランであり、楽しみながら走ることを目的とするため表彰はありません。

●公認記録証の発行について

・日本陸上競技連盟登録競技者で公認記録証をご希望の方は、フィニッシュ後に日本陸連登録を証明できるものを持参のうえ、フィニッシュ会場内陸上競技協会本部で申し込みください。後日、郵送にてお届けします(手数料500円が必要)。※当日申込のみ

●『レースナビ』(ランナー位置情報サービス)について (ハーフの部のみ)

出場ランナーの5km毎の通過タイムをもとに、コース上の位置情報(予測)をWEBサイトから確認できます。PC・スマートフォン・タブレットからご覧ください。

●過去5年間の気象について

年	天候	最低気温(℃)	最高気温(℃)
2019	雨	17.5	19.9
2020	曇り時々雨	8.0	11.3
2021	雨	15.2	16.7
2022	曇り	16.7	23.7
2023	晴れ	17.4	23.2
2024	曇り	16.5	27.5

※福島市午前6時30分～午前11時まで

●その他●

(1)大会注意事項

①地震・風水害・荒天・積雪・事件・事故・疫病等、主催者の責によらない事由で大会を中止または縮小になった場合、中止または縮小を決定した時点までに生じた費用等を勘案して、参加料の一部返金の有無及び金額を検討します。

②大会参加に関しては十分にトレーニングし、**事前に健康診断を受診する等、体調には万全の配慮をした上で自己の責任で参加してください。**救護担当・競技役員が競技継続不可能と判断した選手に対しては、競技を中止させる場合があります。

③公共交通機関、道路事情による遅刻については、主催者は一切責任を負いません。

④駐車場内外での盗難、事故、トラブルは、一切責任を負いませんのでご了承ください。

⑤大会の映像・写真・記事・個人記録等は、主催者及び主催者が承認した第三者が大会運営及び宣伝等の目的で、大会プログラム・ポスター等の宣伝材料、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌・インターネット等の媒体に掲載する場合があります。

ります。また、その掲載権・使用权は主催者に属します。

⑥本注意事項の他、安心・安全な大会運営のために行う主催者からの指示に従っていただきます。

(2)体調管理

①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。

②11ページの健康チェックシートを利用し、健康の管理をしっかりと行ってください。
※特に健康チェックシート等の提出はございません。

(3)ルールとマナー

①大会開催前(練習時)

- ・交通ルールとマナーを守り、反射材の装着など事故の防止対策を行いましょう。
- ・付近の店舗や路上に駐車するのはやめましよう。
- ・練習中に出たごみは必ず持ち帰りましよう。
- ・一般歩行者などの迷惑にならないように、思いやりを持った走行を心掛けましよう。

②大会当日

- ・コース及び会場内で発生したごみは分別し、それぞれ指定のごみ箱へ捨ててください。
- ・コース内はすべて禁煙です。
- ・会場周辺・コース沿道の私有地への出入り、トイレの使用はしないでください。
- ・コース内に座り込んでの飲食等のご遠慮ください。
- ・安全のためイヤホンの使用を自粛し、スタッフの指示が聞こえるようにご協力ください。
- ・上記の他、大会に関しては主催者の指示に従ってください。

(4)不審物等について

- ・不審物を発見された場合は、決して触れたりせず、お近くの警察官やスタッフへお知らせください。
- ・マラソン会場への危険物の持ち込みは固くお断りします。
- ・無人航空機(ドローン・ラジコン飛行機など)については、参加されるランナー及び沿道の観戦者の安全を確保するため、スタート・フィニッシュ会場、コース上への持ち込み、飛行操作などを固くお断りいたします。

(5)ランナーアンケートについて(P66)

ランナーの皆さまの声を次回以降の大会に活かし、経済波及効果を算出するために大会終了後、公式サイト上でアンケートを実施します。

抽選で景品をプレゼントいたします。ご協力をよろしくお願ひします。

(6)大会に関するお問い合わせ先

ふくしまシティハーフマラソン実行委員会事務局
NCVふくしまアリーナ(福島市体育館・武道場)内
〒960-8021 福島市霞町4番45号
TEL:024-503-4325 FAX:024-535-4107
E-mail:f-marathon@sportspc.jp
※受付時間 9:00～17:00(土日祝日を除きます。)

○大会前日・当日のお問い合わせ先
5月17日(土)・5月18日(日)
ランナー専用電話番号
TEL:090-9623-6555

健康チェックシート — 大会出走前の注意事項について

参加にあたって、出走前にチェックが必要です。

ランナー各自で必ず確認のうえ、自己責任でレースに参加してください。

(A) 下記の項目(1～5)のうち、**ひと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、かかりつけ医によ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。

- 1 心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈など)の診断を受けている、もしくは治療中である
- 2 突然、気を失ったこと(失神発作)がある
- 3 運動中に腹痛、ふらつきを感じたことがある
- 4 血縁者にいわゆる“心臓マヒ”で突然に亡くなった方がいる
- 5 最近1年以上、健康診断を受けていない

(B) 下記の項目(6～9)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。**

- 6 血圧が高い(高血圧)
- 7 血糖値が高い(糖尿病)
- 8 LDLコレステロールや中性脂肪が高い(脂質異常症)
- 9 たばこを吸っている(喫煙)

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。

スタート前チェックリスト

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(1～7)の中で、1つでも満たされない項目があれば、レース参加については、慎重に判断してください。

1. 体温は平熱である、熱感はない。
2. 疲労感が残っていない。
3. 昨夜の睡眠は充分にとれた。
4. レース前の食事や水分をきちんと摂れた。
5. かぜ症状(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水)はない。
6. 胸や背中の不快感や痛みはない。動悸・息切れもない。
7. 腹痛、下痢はない。吐き気もない。

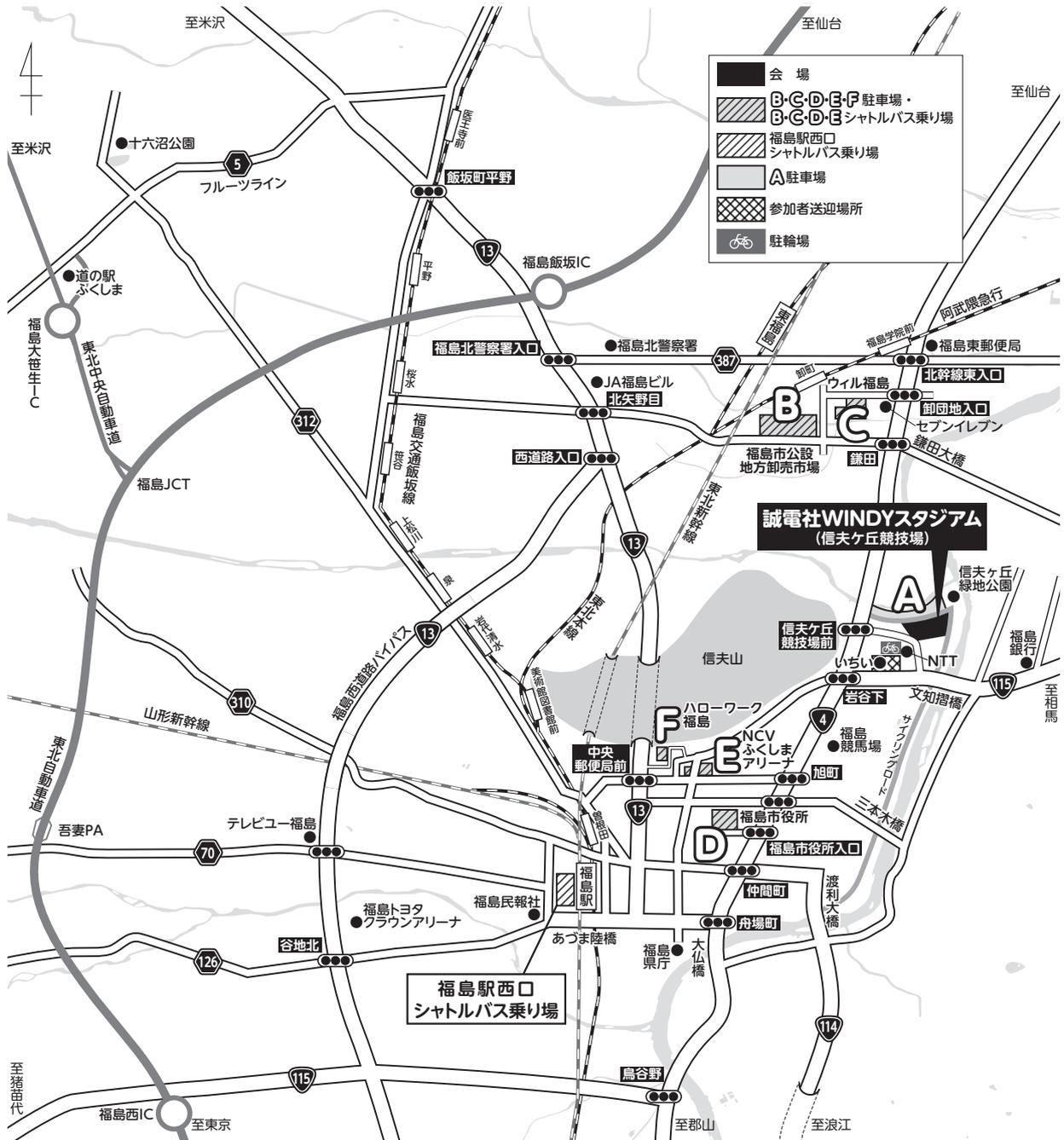
レース中の注意事項

レース中は水分補給を心掛けましょう。

体調に異変を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。

ラストスパートは急激に心臓に負担がかかる危険な走り方ですので、余裕をもってフィニッシュしましょう。

駐車場・シャトルバス乗り場等 MAP



シャトルバス運行情報

行き【ピストン運行】

- ① 福島駅西口シャトルバス乗り場 → いちい信夫ヶ丘店付近
始発 5:45 ~ 最終 7:20 (5~10分間隔運行) ※所要予定時間約15分
- ② 福島市公設地方卸売市場臨時駐車場 → いちい信夫ヶ丘店付近
始発 6:00 ~ 最終 7:20 (5~10分間隔運行) ※所要予定時間約15分
- ③ ウィル福島臨時駐車場 → いちい信夫ヶ丘店付近
始発 6:00 ~ 最終 7:15 (5~10分間隔運行) ※所要予定時間約15分
- ④ 福島市役所臨時駐車場 → いちい信夫ヶ丘店付近
始発 5:45 ~ 最終 7:15 (5~10分間隔運行) ※所要予定時間約10分
- ⑤ NCVふくしまアリーナ臨時駐車場 → いちい信夫ヶ丘店付近
始発 6:00 ~ 最終 7:20 (5~10分間隔運行) ※所要予定時間約10分

※ いちい信夫ヶ丘店降車後、会場(誠電社 WINDY スタジアム)まで徒歩(約5分)の移動になります。

帰り【ピストン運行】 P16 シャトルバス乗り場参照

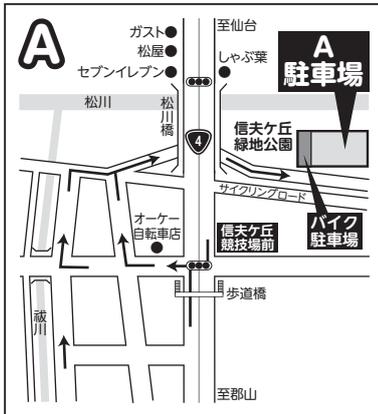
- ① 誠電社 WINDY スタジアム(信夫ヶ丘競技場)緑地公園 → 福島駅西口シャトルバス乗り場
9:30 発 ~ 13:30 最終 (5~10分間隔運行) ※所要予定時間約20分
- ② 誠電社 WINDY スタジアム(信夫ヶ丘競技場)緑地公園 → 福島市公設地方卸売市場臨時駐車場(経由) → ウィル福島臨時駐車場
9:30 発 ~ 13:30 最終 (5~10分間隔運行) ※所要予定時間約20分
- ③ 誠電社 WINDY スタジアム(信夫ヶ丘競技場)緑地公園 → NCVふくしまアリーナ臨時駐車場(経由) → 福島市役所臨時駐車場
9:30 発 ~ 13:30 最終 (5~10分間隔運行) ※所要予定時間約15分

※大会当日は交通渋滞やシャトルバスの乗車が混み合うことが予想されますので、時間に余裕をもってご利用ください。

※満員の場合は、次の便をお待ちください。

※各駐車場は事前にお申込みされているのみがご利用可能です。

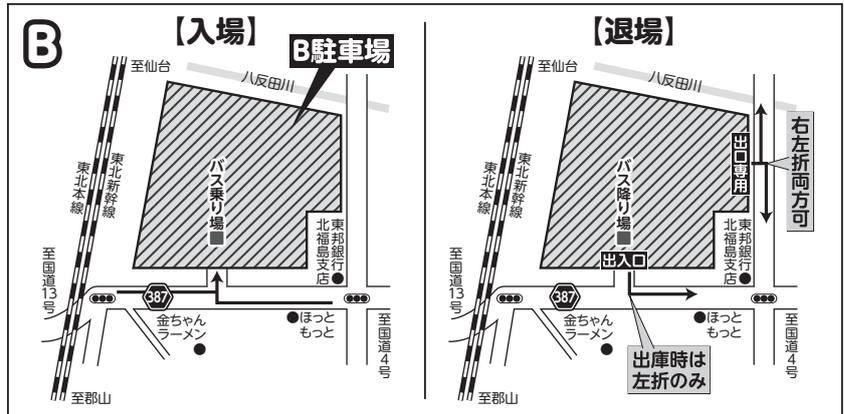
信夫ヶ丘緑地公園 臨時駐車場



(開場時間 5:30 ~ 14:30)

福島市公設地方卸売市場 臨時駐車場

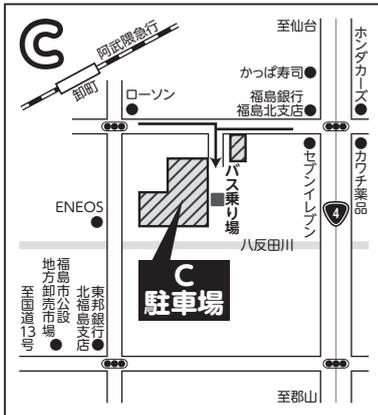
(福島県福島市北矢野日字樋越1)



(開場時間 5:30 ~ 14:30)

ウィル福島 臨時駐車場

(福島県福島市鎌田字卸町10-1)



(開場時間 5:30 ~ 14:30)

福島市役所 臨時駐車場

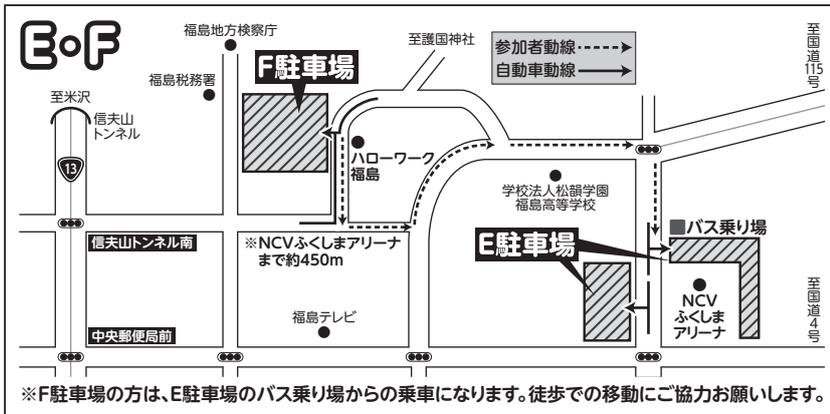
(福島県福島市五老内町3-1)



(開場時間 5:30 ~ 14:30)

NCVふくしまアリーナ・ハローワーク福島 臨時駐車場

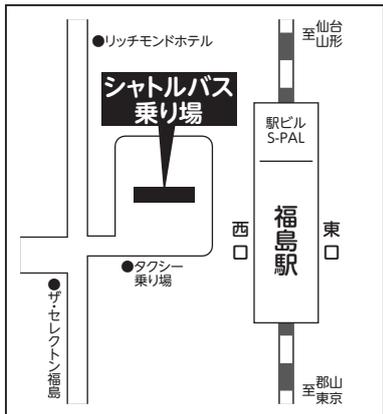
(NCVふくしまアリーナ: 福島県福島市霞町4-45 ハローワーク福島: 福島県福島市狐塚17-40)



※F駐車場の方は、E駐車場のバス乗り場からの乗車になります。徒歩での移動にご協力をお願いします。

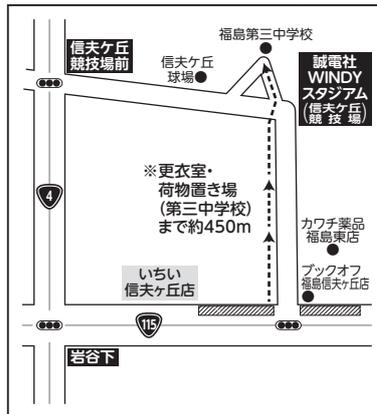
(開場時間 5:30 ~ 14:30)

福島駅西口シャトルバス乗り場

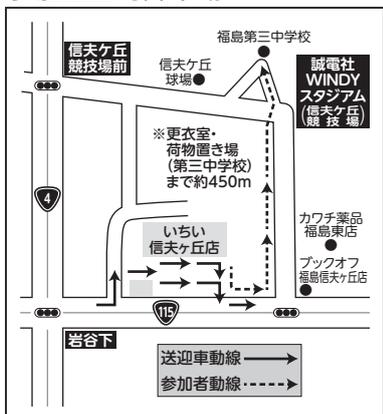


(乗車時間 5:45 ~ 7:20)

シャトルバス降り場

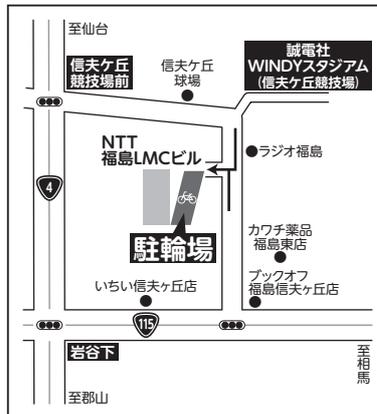


参加者臨時降車場 (いわち信夫ヶ丘店)



(利用可能時間 6:00 ~ 7:00)

駐輪場 (NTT東日本-東北)



(開場時間 5:30 ~ 14:30)

スタジアム周辺タクシー乗降場



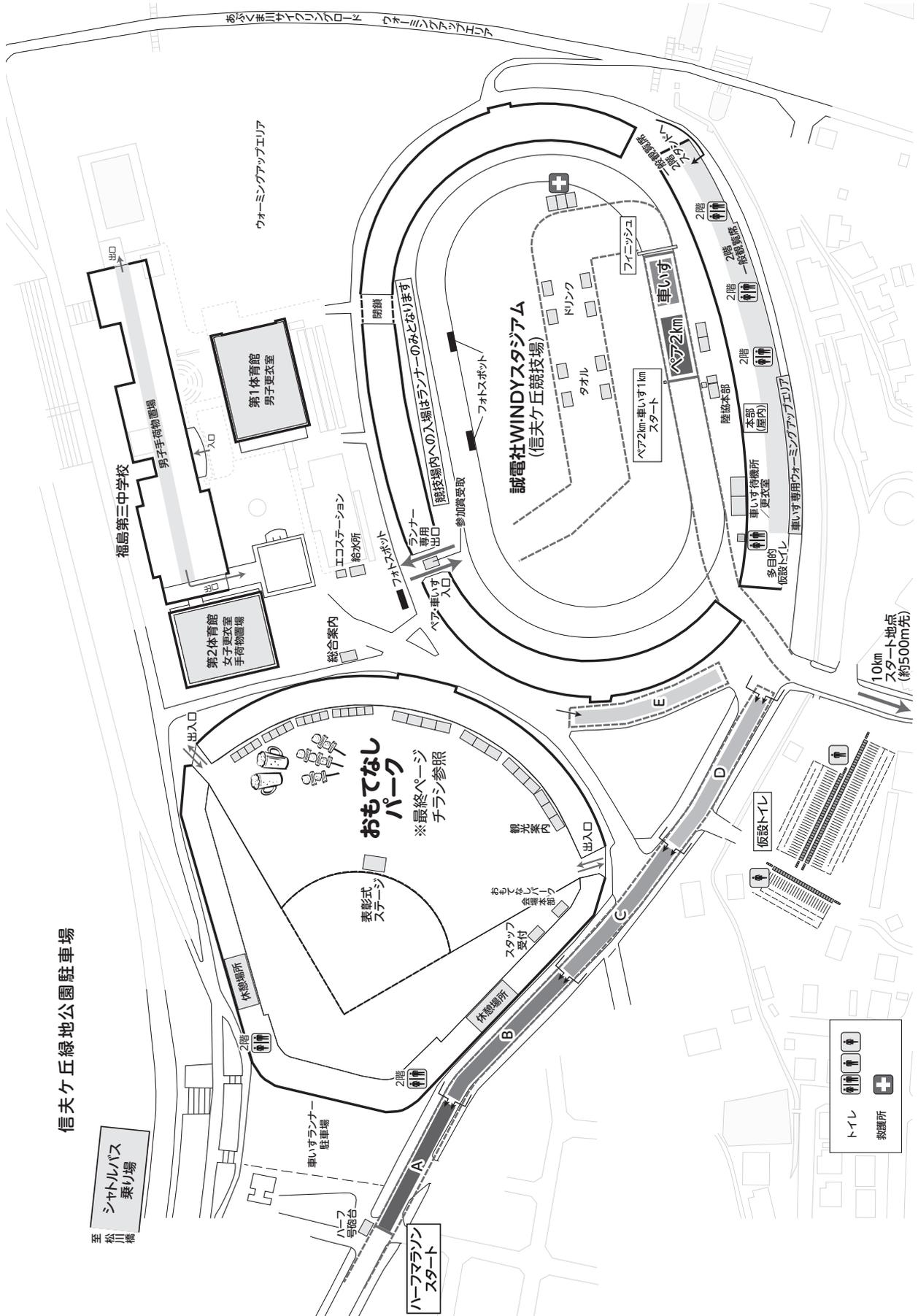
(利用可能時間 5:30 ~ 14:00)

【帰路】シャトルバス乗り場



(乗車時間 9:30 ~ 13:30)

会場周辺図



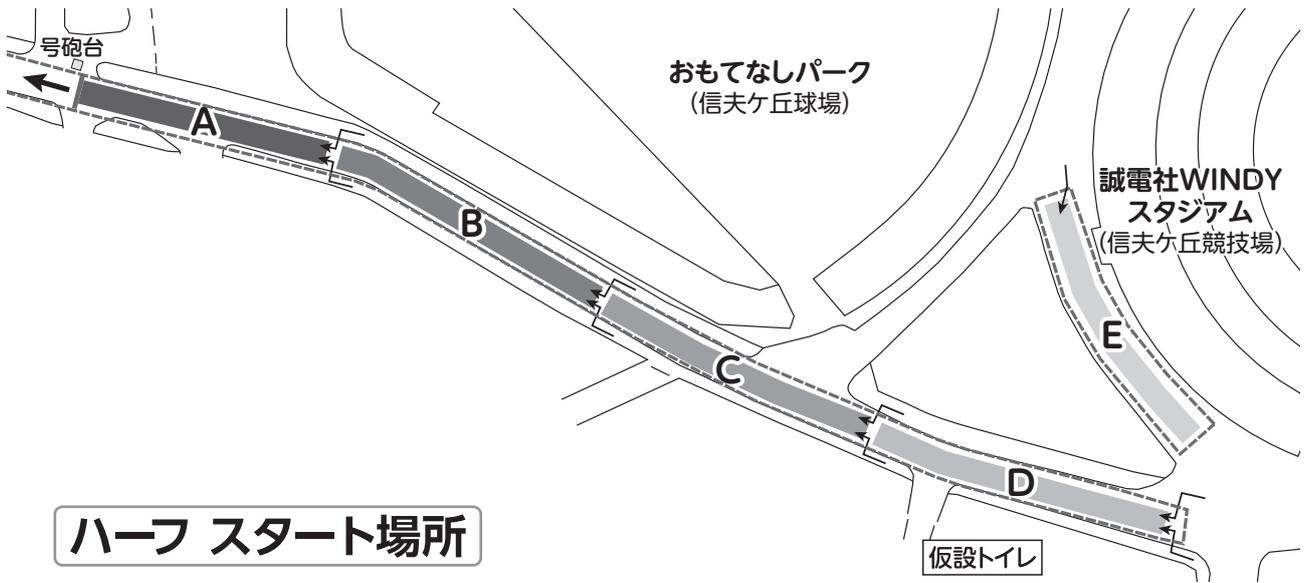
信夫ヶ丘緑地公園駐車場

シャトルバス
乗り場
至
松
尾

- トイレ
- 救護所

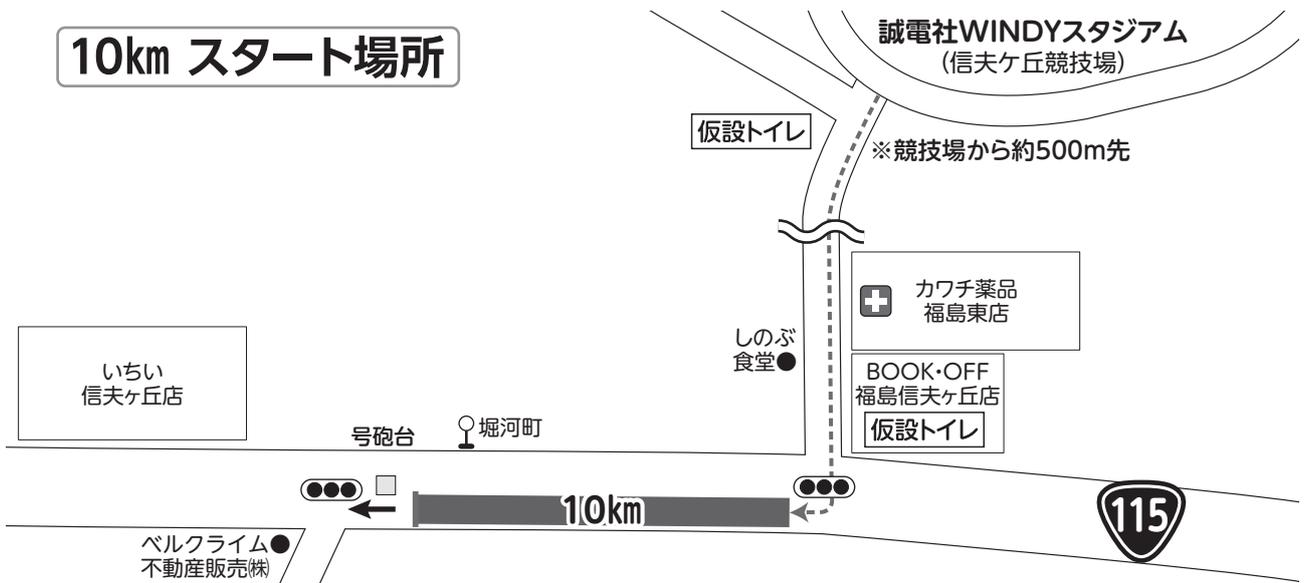
10km
スタート地点
(約500m先)

各スタート会場図

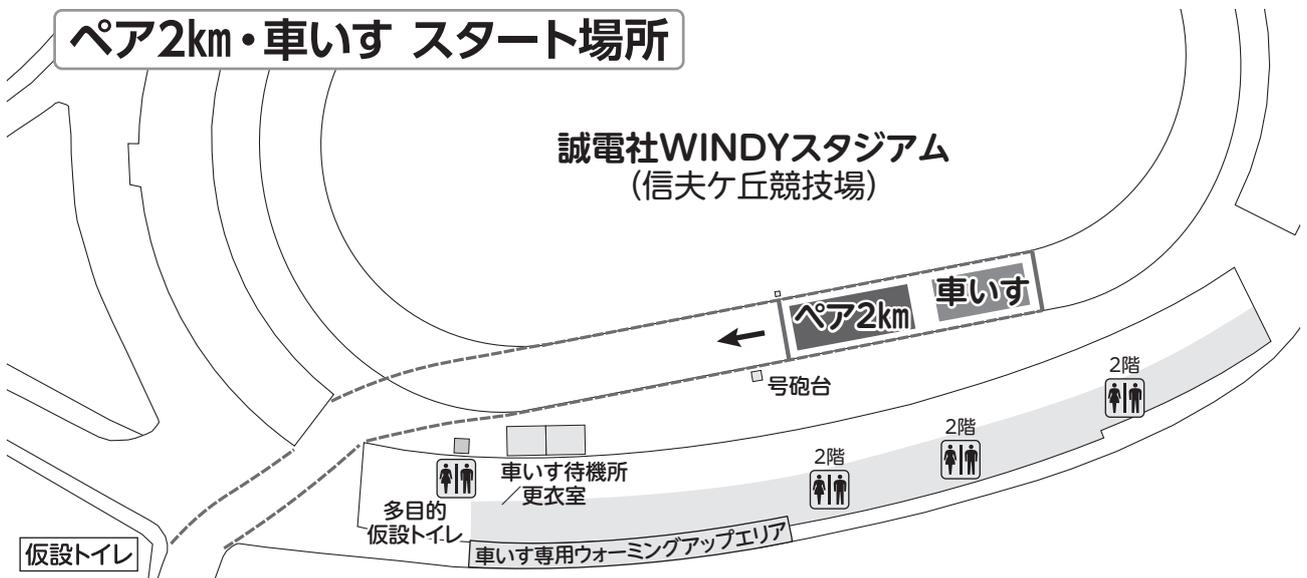


ハーフ スタート場所

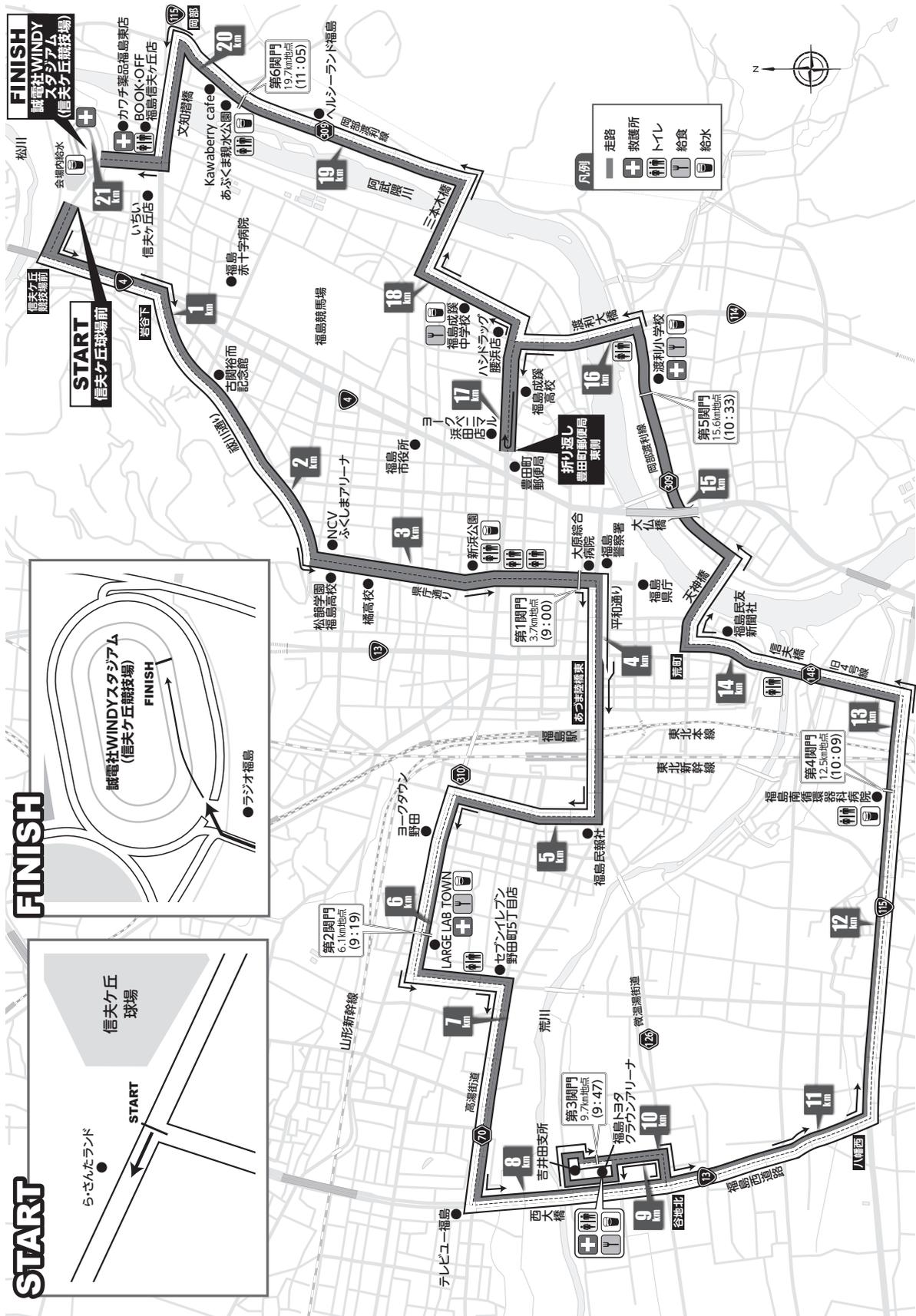
10km スタート場所



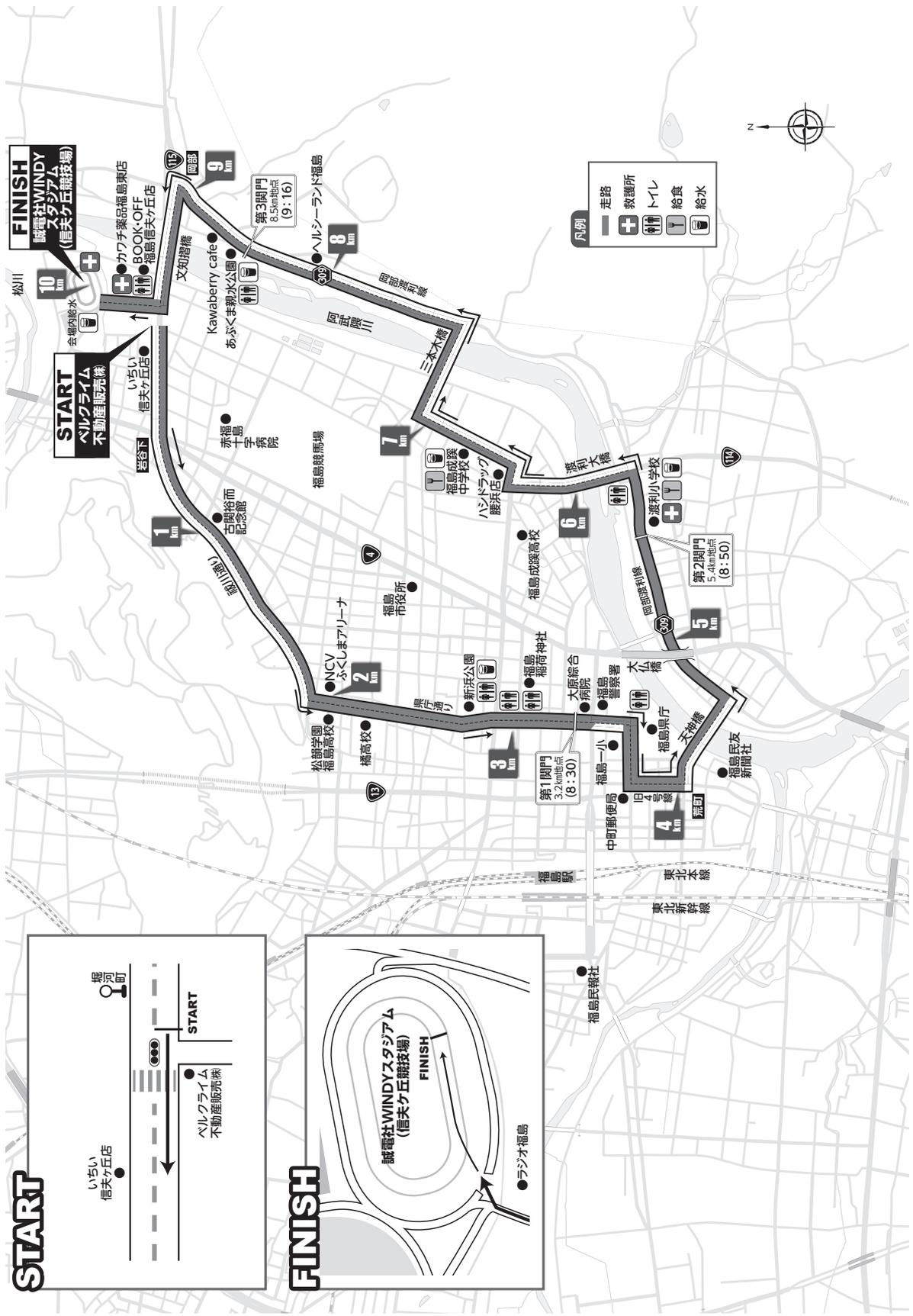
ペア2km・車いす スタート場所



ハーフマラソン (コース図)



10km (コース図)



2kmペア・1kmチャレンジ車いす (コース図)

