



# 奈良マラソン 参加のご案内



## 大会スケジュール

### 12月12日

6:30	健康チェックエリアオープン
6:45	全ランナーエリア・手荷物預かり所開場
<b>8:00</b>	<b>整列開始</b>
8:45	各ブロック閉鎖
8:50	スタートセレモニー
<b>9:00</b>	<b>マラソン スタート</b>
13:00	表彰式
15:00	競技終了
16:00	大会終了

## 2019年大会からの主な変更点

- 徹底した新型コロナウイルス感染症対策 …P.15～17
- 前日受付を廃止し、事前配布物を郵送 …… P.18
- エイド提供物は個包装のみ(ぜんざい、三輪そうめん、給水所バナナ廃止) …… P.14・17
- 更衣所の使用はレース後のみ …… P.16
- EXPOは廃止し、スポンサーブースのみ(飲食ブースはありません) …… P.17
- マッサージサービスなし …… P.17
- 完走タオル廃止、参加賞を複数に変更 …… P.18
- 大会公式記録をネットタイムに変更 …… P.22
- スタート方法の変更(フィジカルディスタンスを確保したゆっくりスタート) …… P.22
- ペースランナーなし …… P.22
- 完走証をWEB完走証に変更 …… P.26

## 会場へのアクセス

ルート奈良鴻ノ池パークに駐車場は一切ございません。必ず公共交通機関をご利用のうえ、ご来場ください。会場周辺の道路が渋滞しますので、自家用車等での送迎は固くお断りします。

感染症対策のため、会場は参加者のみ入場いただけます。観戦やお待ち合わせの場所はありませんので、あらかじめご了承ください。



**おすすめ!** 12月12日(日) AM6:00~AM7:45 近鉄高の原駅から無料バス運行!

### バス(行き)

- 近鉄高の原駅から  
臨時バス 6:00~7:45 随時発車  
⑤のりば→臨時バス停車場 **運賃無料**  
高の原駅からのバス乗車者は乗車前に検温・健康チェックをします。会場では専用入場口からお入りください。(P.20~21)
- JR奈良駅から  
臨時バス 6:00~7:45 随時発車  
西口⑮のりば→市営球場下車 **運賃¥220**
- 近鉄奈良駅から  
バスの運行はありません  
※路線バスは始発から15:00まで運休

路線バスは始発から15:00まで運休します。臨時バスをご利用ください。  
※詳細は奈良交通ホームページをご覧ください。



### 近鉄臨時列車等の時刻表(主な停車駅)

通常の日曜ダイヤに加え、下記の臨時列車を運行します(予定)。\*変更になる場合があります。詳しくは近畿日本鉄道ホームページをご覧ください。

通行区間	大阪難波駅発	大和西大寺駅発	近鉄奈良駅着	通行区間	大阪難波駅発	大和西大寺駅発	近鉄奈良駅着	通行区間	京都駅発	丹波橋駅発	高の原駅着
急行	5:55発	6:31発	6:36着	特急	6:35発	7:09発	7:14着	特急	7:10発	7:17発	7:37着
急行	6:13発	6:50発	6:56着	普通	—	6:54発	6:59着				
特急	6:21発	6:57発	7:01着								

※上記の列車は高の原駅へ臨時停車します。

## レースへの準備

奈良マラソンランニングクリニック講師 (ランニング学会認定上級ランニング指導者)

### 前田和良さんによる 奈良マラソン攻略アドバイス! ① (P.23に続く)

マラソンでサブ4を目指す人 | マラソンで完走を目指す人

#### 4週間前(11/14頃)

- ハーフマラソンに出場(レース感覚を養い、レースの雰囲気慣れる)
- ハーフマラソン~10kmのレースに出場(レース感覚を養い、レースの雰囲気慣れる)
- 走り込み(ロングジョグ)はこの時期までとする

#### 3週間前(11/21頃)

- 20km~10kmのペース走(レースペース)レースでのスピードを身体で覚えることが目的
- 15km~5kmのペース走(レースペース)レースでのスピードを身体で覚えることが目的
- 走り込み(ロングジョグ)はこの時期までとする
- 徐々に「量」から「質」の練習に移行していく

#### 2週間前(11/28頃)

- 15km~10kmのペース走(距離を減らしていく)
- 10km~5kmのペース走(距離を減らしていく)
- フロートを入れて身体のキレを磨く
- 疲労が抜けにくい場合は無理をしない
- 1000m程度のインターバルを入れる
- フロートを入れて身体のキレを磨く
- ※レースペースより若干速いスピードで行う
- ※無理に行う必要はない

#### 1週間前(12/5頃)

- 疲労抜きを第一に考えて生活する。(質を落とさず練習量を落とす・睡眠、栄養をしっかり摂る)
- ここから頑張っても意味がない。疲労が残るだけ
- ※レース前で不安になる事もあるが、ここで焦る事がないよう、これまでの期間でしっかり練習を積んでおく。ここまで来たらあとは、今までしてきた練習と自分を信じてレースに臨もう。
- 食事は「タンパク質」から「炭水化物」に移行

#### 前日

- 軽く動く(ウォーキング・軽いジョグ)
- 炭水化物系の食事を摂る(うどん・パスタ等)
- しっかり睡眠をとる(6~8時間は寝ておきたい)
- レースの準備を済ませておくこと

ペース走 ※目標タイムに応じた設定ペースで走る練習

完走タイムの目安時間(ネットタイム)	ペース/km	完走タイムの目安時間(ネットタイム)	ペース/km
3時間00分	4分16秒	4時間30分	6分24秒
3時間30分	4分59秒	5時間00分	7分07秒
4時間00分	5分41秒	5時間30分	7分49秒

大会まで残り約1ヶ月!  
この案内が届いた時点で、もうレースは始まっています。  
案内やアドバイスをしっかり読んで、大会当日に備え、完走を目指してくださいね。



### 前日

- 事前に交通手段と所要時間を調べておく(余裕のある行動を取るよう心がける)
- 荷物の準備も前日にすませておく

- 大会への持ち物
  - アスリートビブス
  - 着替え一式
  - 健康保険証
  - 時計
  - 防寒用衣類等
  - ティッシュ
  - ワセリン
  - トレーニングウェア
  - シューズ(普段走り慣れたシューズ)
  - ランニングポーチ
  - バンドエイド
  - 不織布マスク
  - 手荷物袋
  - レースウェア
  - 消炎剤
  - 帽子
  - 手袋
  - 絆創膏
  - タオル
  - 携帯食

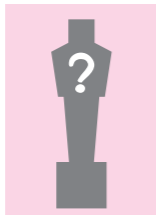
### 当日

4:00	起床
4:30	食事、荷物の点検、トイレ
<b>自宅出発は余裕をもってください!</b> 早めの会場到着で、混雑が回避でき、余裕を持ってスタート地点に立てます!	
6:30~7:30	現地到着、トイレなど
7:30	ウォーミングアップ
8:00	スタート地点に整列 ※スタート整列時の寒対策として、リサイクルに回せる防寒用衣類や、脱ぎ捨てられる透明ビニール袋を準備しておくことをオススメします!
9:00	マラソンスタート

奈良マラソンまでの過ごし方(例)

# 奈良マラソンをもっと知ろう!

★男女総合1~3位には!!  
吉野杉を使用したオリジナル  
トロフィー



今年も奈良にこだわったトロ  
フィーを検討中!

★目指せ入賞!!  
手作り和紙の表彰状



吉野杉とヒノキの皮の繊維を1枚1  
枚紙漉き技法で作りました。  
大会ロゴの透かしが入っています。

★レースの戦略を立てよう!!  
参考にしたいコース上の看板

●給水所看板

テーブル数を表  
示していますの  
で最終テーブル  
を見逃しません。



●距離看板

次のトイレまで  
の距離を表示し  
ています。



★奈良の名産品や地元の食材を使った  
給水・給食を追加!



★ご協力をお願いします!!  
紙コップのリサイクルを実施

給水所で使用した紙コップをトイレ  
ト用紙として再利用しています。  
コース上で紙コップと可燃ごみの分別が必  
要なのはこのためです。



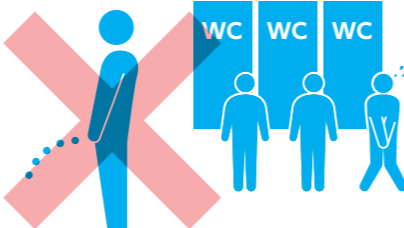
## 奈良マラソンをもっとステキな大会にしよう! あなたが主役 マナー＆クリーンアップ宣言

ゴミの  
ポイ捨て  
禁止



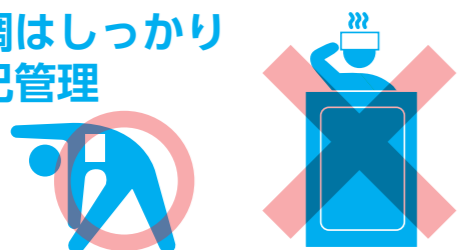
コースはゴミ箱ではありません!

トイレは  
指定の  
場所で



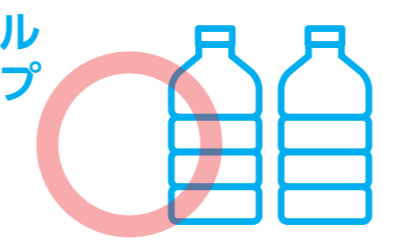
あなたは良くて周りはメイワク

体調はしっかり  
自己管理



時にはリタイアする勇気を!

マイボトル  
マイカップ  
推奨



セルフ給水テーブルを活用しよう。

## 大会前後の体調・行動管理

当日安心して出走できるよう大会前から体調・行動管理チェックを行い、日々の生活での感染症対策をお願いします。  
以下のアプリをダウンロードしてご自身の体調・行動管理を行ってください。

※スマートフォン、タブレットの使用ができない方は紙のシートのご利用・ご提出も可能です(P.30-31)。

11月29日(月)～12月12日(日) 大会前2週間前

①ご自身のスマートフォンにアプリ「テレサ」をインストールしてください。



【iPhone用】  
<https://apple.co/2EqnhJo>



【Android用】  
<https://bit.ly/2FR4kAm>



もしくは、App Store (iPhone)、Play Store (Android) で「テレサ」を検索

②ユーザー情報を登録してください。

※「勤務先・学校・団体」  
欄にアスリートビズの  
ナンバーを入力してく  
ださい。



③イベントを選択してください。

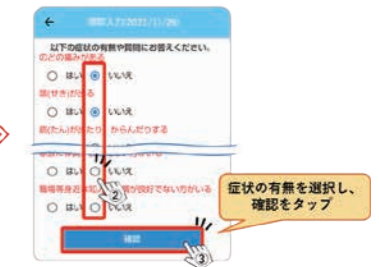


④11月29日～12月12日の検温、問診結果を入力してください。(誤入力の場合は、再度送信し直してください)。  
※12日はご来場までに朝の時点での検温、問診結果(重要項目です)を入力してください。

【検温入力】



【問診入力】



12月12日(日)

④大会当日は「入場」ボタンをタップし、入場コードをご提示ください。



12月12日(日) レース後～25日(土) 大会後2週間

⑤大会終了後、12月12日(日) レース後～12月25日(土)の期間も引き続き検温、問診入力を行ってください。

新型コロナウイルス感染症対策

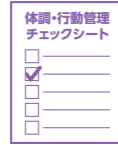
ランナーの皆様をお願いする感染対策

ランナーの皆様のご理解・ご協力がなければ大会は成功しません。

大会当日まで 1か所に集う皆さまがウイルスを持つ可能性を低くするために、ご協力いただかないといけません。

1 大会2週間前からの体調・行動管理 (P.15、31参照)

理由：潜伏期間は平均5.2日、95%以上の人までカバーすると12日だから (Qun Li, et al. N Engl J Med 2020; 382:1199-1207)



2 日常生活でのマスク着用 (不特定多数・屋内・会話などの環境で)

理由：感染した人が発症するとき、発症数日前から無症状でも感染力を有するから (Cheng HY, et al. JAMA Internal Med 2020; 180(9):1156-1163)



大会当日 そして、ウイルスを持ち込まない、広げないためにもご協力が必要です。

レース前

健康チェックエリア

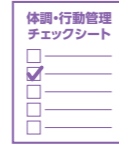
1 検温

37.5℃以上が認められる場合は会場内に入れません。



2 「体調・行動管理チェックシート (当日提出用)」スマホ画面の提示 もしくはプリントを提出 (P.15、30)

提示・提出のない場合は出走できません。



3 入場リストバンド装着

大会終了後会場を出るまで着用をお願いします。着用のない方は、更衣所や手荷物預かり所、ランナーエリアに入ることができません。



体調・行動管理チェックシートのチェック項目(アプリの場合は重要項目)に該当する場合は、会場に来ないで欠場してください。来ていただいてもご参加できません。ただし、該当する症状があった後で、医療機関等より取得したPCR検査、抗原定量検査の陰性証明書を当日ご持参いただいた場合は、大会医師の診断のうえ、参加していただくことができます。証明書の取得は自己負担でお願いいたします。

4 不織布マスクの着用

スタートラインを越えるまでマスク着用してください。レース中はマスクの着用は必要ではありませんが、コースから外れる場合(トイレ・救護所・関門バス乗車時など)はマスク着用が必須です。 ※参加賞のネックゲイターは防寒対策にはなりますが、マスクの代用にはなりません! 参加賞のアームバンド等を活用してご自身のマスクを携帯して走ってください。

※不織布マスク(サージカルマスク)をご持参ください。ウレタンや布、ガーゼ、ポリエステル製マスクは効果がないと言われています。ただし、N95マスクの運動中の使用は身体に悪影響がある可能性があるためお勧めしません。



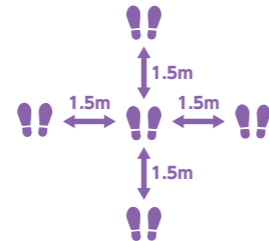
5 更衣所

使用はフィニッシュ後のみです。レース時の服装で上から羽織る形で会場ください。不要な防寒衣類の回収は例年通り行います。レース後の更衣所では密にならないように周りの方との間隔をあけてください。



6 スタート整列

前後左右1.5m間隔を取って整列していただきます。お互い両手を広げて届かない距離を取ってください。整列の際はスタッフの指示に従ってください。



7 スタート直後

前の人を追い抜かないようにそのままの隊形を保ったままスタートラインへ向かってください。



レース中

1 会話・ハイタッチ禁止!!

ボランティアへの「ありがとう」もジェスチャーをお願いします。



2 こまめな手洗い・消毒

当日配布のアルコールスプレーをご活用ください。(トイレや給水所等で)



給水所

- 密にならないようにすいているテーブルに進んでください。
- 給水前に手指消毒を。
- ボランティアからの手渡しはありません。
- 食品はすべて個包装となっています。ご自身で開封をお願いします。 ※手がかじかんでいてもボランティアはお手伝いできません。
- ゴミは必ずゴミ箱に捨ててください。 ※ポイ捨てはそれを処理するボランティアの皆さんを危険にさらします。
- マイボトル・マイカップ推奨します。 ※第3~13給水所の最終テーブルにウォータージャグをご用意しています。



トイレ

- コースから外れる際にマスクの着用をお願いします。
- トイレへの入室前に1回、室内から出る前に1回、退出したあとにも1回手指消毒をしてください。



救護所

足の痙攣などの軽度な症例では対応しません。 リタイアが必要と思われる重篤な方のみ受診とさせていただきます。低体温症の場合、車の中で温まっていたことがありますが、密になることがございます。異常を感じた場合は早めのリタイアをお願いします。 ※おすすめのセルフケアについては大会HPでご紹介していますので、ぜひご覧ください。



フィニッシュ後

- フィニッシュライン通過後はすぐにマスクを着用してください。
- 計測チップはご自身で取り外してください。
- ボランティアが完走メダルをランナーの首にかけることはしません。
- バナナは手渡しでなく、ご自身で1人1つずつ取ってください。
- 完走証配布はありませんので、WEBからダウンロードしてください。(詳細はP.26)
- 着替え後は更衣所に滞留せずに速やかに退出ください。

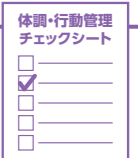


帰路にて

お仲間とお疲れ様会をしたい気持ちはわかりますが、我慢してまっすぐお家へ帰りましょう。

大会後

- 大会後2週間の体調・行動管理記録を付けてください(提出は必要なし)。
- 万が一、コロナに感染したことが判明した場合は、保健所の指示に従い、大会事務局へも報告してください。



大会としての感染対策

開催内容を例年より縮小し、配布物等も変更・削減しています。

従来のEXPOや催事は中止・縮小し、スポンサーブースとし、会場内では、必要な水分・栄養補給以外の飲食はできません。配布物・エイドも、飛沫感染や接触の機会を極力少なくするために、変更・削減します。主な変更点(感染症対策関連)は以下の通りです。

	2019大会	2021大会	理由
公式記録	グロスタイム(号砲からフィニッシュライン通過までのタイム)	ネットタイム(スタートライン通過からフィニッシュライン通過までのタイム) ※日本陸連公認記録はグロスタイムです。	密にならないスタート方法で、早くスタートした人と遅くスタートした人のタイム差が今までより大きくなるため。
ランナー受付	マラソン前日に、アスリートビブス(ナンバーカード)や計測チップ、参加賞を配布	大会1カ月前にアスリートビブス、計測チップ、参加賞を郵送。	接触機会を減らすため、ランナー受付をなくし、大会開催を1日間のみとする。
参加賞・完走賞	参加賞:Tシャツ 完走賞:完走メダル、完走タオル	参加賞:Tシャツ、ネックゲイター、アームバンド 完走賞:完走メダル	フィニッシュ後の動線にゆとりをもたせるため完走タオルはなくし、参加賞を3品目に。
更衣所	レース前後で使用可	レース後のみ使用可	スタート前の動線にゆとりをもたせ、更衣所(屋内)の混雑を回避する。
エイド食品	ぜんざい、三輪そうめん、バナナ、個包装品(チョコ、あめ等)他	個包装品他 ※バナナはフィニッシュ後の皮つき1本ずつの配布はあります。	調理や提供、飲食時の飛沫感染リスクを回避する。
フィジカルケア	コース及びフィニッシュ後にマッサージ等のサービスを実施。一部救護所でも対応。	マッサージ、テーピング等のサービスなし。救護所でも対応しない。	フィジカルケアによる接触機会を減らす。救護所の密を緩和し、重症事例への対応を徹底する。 ※今後、セルフケアに関する情報を大会HP等で発信する予定です。
完走証	会場でプリントアウトしたものを配布	WEBにアップするので参加者各自でダウンロード	フィニッシュ後の動線にゆとりをもたせ、配布待ちの列を作らないようにするため。

## 事前送付物

### 事前送付内容

- 大会当日、アスリートビブスや計測チップを忘れた場合、出走できませんのでご注意ください。
- レースに出場しない場合は、計測チップを大会事務局まで必ずご返却ください。(P.26)

### アスリートビブセット

透明ビニール袋にセットされています。 ※登録の部はアスリートビブスが2枚、安全ピンは8本入っています。



### 大会プログラム兼参加案内(本冊子)

### 参加賞



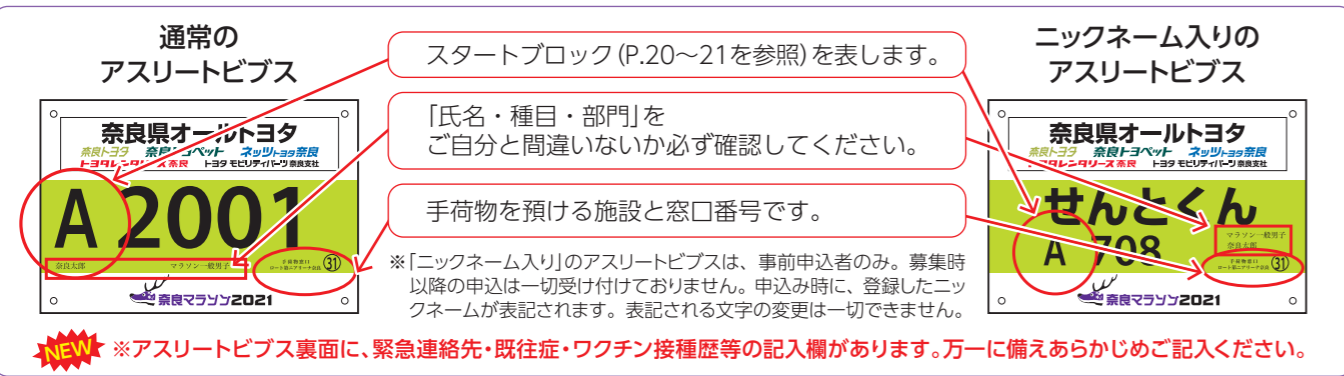
### アスリートビブス(ゼッケン)

ランナーエリアの入場時、更衣所・手荷物預かり所の利用時にアスリートビブスの提示が必要です。

### 着用方法

- 一般の部のアスリートビブスは1枚です。レース中、正面からはっきり見える位置(胸部)に走行時に外れないようしっかりとつけてください。
- 登録の部(日本陸上競技連盟登録者)のアスリートビブスは2枚です。胸部と背部に各1枚つけてください。
- アスリートビブスが見える服装で、レースに参加してください(スタートまでは防寒用衣類の着用が可能です P.23参照)。

※アスリートビブスを他者に譲渡して出走させることは一切認めておりません。 ※障がいのある方で、伴走者を伴う場合は、ヘルプデスクで伴走者用ビブスをお渡ししますので、11月22日(月)までにエントリーセンターにご連絡ください。伴走者も体調・行動管理チェックシートの提出が必要です。伴走者はビブスを着用の上、参加してください。レース後は、ビブスを総合案内に返却してください。



### 計測チップ

- 本大会は計測チップにて記録を計測します。チップを付属のビニタイ(針金バンド)でシューズにしっかりと取り付けてください。レースが終了するまで外さないようにお願いします。計測チップを装着していないと、記録計測ができず失格になりますのでご注意ください。

- チップをポケットに入れたり、手に持って走った場合、記録がとれません。

- 途中でチップが外れた場合は、計測ポイントのスタッフが予備のビニタイを持っているのでお声がけください。

※靴ひも・マジックベルトのない方やチップの装着方法がわからない方は、総合案内へお越しください。



## 当日配布物

### 当日配布内容

#### <健康チェックエリアにて>

- アルコールスプレー 給水所やトイレなどでご使用ください。
- 入場リストバンド 会場入場時からフィニッシュ後の退場時まで着用してください。手荷物預かり所、更衣所、入場時にも必要です。

#### <手荷物預かり所にて>

- 手荷物袋 事前送付済の手荷物シールを貼り付けしてください。手荷物預かり所入り口で45ℓポリ袋で配布しています。
- ビニールポンチョ 防寒用にご自由にお取りください。手荷物預かり所の出口にて配布しています。

## 当日の流れ

### ①入場

- すべての来場者は、6:30~8:30に、まずP.20マップの「健康チェックエリア入場口」から入場してください。 ※高の原駅からのバス来場者は専用入り口(P.21)から入場してください。 ※この後、アスリートビブスの確認と、体調・行動管理チェックシートのアプリ画面のご提示もしくはシートのご提出をしていただきますので、不明点のある方や準備のできていない方は、入り口向かって右側のヘルプデスクへお越しください。

### ②アスリートビブス確認

- アスリートビブスを手元に用意してください。ランナー確認をします。

### ③健康チェック(P.16 ①~③参照)

### ④当日配布物の受け取り

### ⑤手荷物預かり

- 事前送付されたアスリートビブスや手荷物シール記載の手荷物預かり所へ進んでください。手荷物袋は施設入り口でお渡しします。 ※手荷物のない方はそのままスタートブロックへ向かってください。

### ⑥給水・トイレ 必要な方はご利用ください。

### ⑦スタート整列 各スタートブロックへ向かってください。

以降P.22参照

## 体調チェック

新型コロナウイルス対策に加えて通常のマラソン出走時に注意する以下の事項もご確認ください。

- 大会当日、ご自分の体調をチェックいただき、体調不良の場合は、無理をせず、出場を取りやめるようにしてください。
- レース中、体調に異常が感じられた場合はすみやかにレースを中止してください。その場合は大会スタッフに必ず申し出てください。
- 主催者として、以下に該当する方は、あらかじめ負荷心電図などによる心臓の検査を受診することをお勧めします。
  - ・学校検診や健康診断で心電図異常を指摘されたことがある方
  - ・以前に心臓の異常を指摘されたことがある方
 ※負荷心電図とは、運動をして心筋に負荷をかけ、心電図検査を行うことにより、安静時には発見されにくい異常を発見する検査です。

- 天候にかかわらず、脱水症予防の為、必ずスタート前とレース中に水分を摂ってください。

- 当日は健康保険証のコピーを必ずお持ちください。

- 各救護所には、医師と看護師が待機して、応急処置を行います。体調不良の方は申し出てください。

- 最後尾から追走する最後尾バスには、医療スタッフが同乗し、傷病者に対応します。

- ラストパートは急激に負担がかかる危険な走り方ですので、無理せず、笑顔で余裕を持ってフィニッシュしましょう。

スタート周辺図・会場図 **NEW**

**会場内の荷物放置やテント設置を禁止します!!**

荷物は必ず手荷物預かり所に預けてください。放置された荷物等は大会側で処分いたします。安全な大会運営のため、不審物対策を強化しています。ご理解とご協力をお願いします。

**会場内で不審者、不審物を発見した際は、お近くのスタッフにご連絡ください!**

**お早めに整列を**

補助競技場や外周路にもトイレがあります。スタート時間が近づくと大変混み合いますので、お早めにご入場ください。

ウォーミングアップは人の流れやトイレの列を妨げないようにおこなってください。

- 健康チェックエリア
- ランナーエリア  
健康チェック済の方以外は立ち入りできません。
- ご来場時の進路
- 健康チェック後の進路
- ★ 防寒用衣類回収BOX
- A スタートブロック
- スタートブロックへの進入路
- + 救護所
- ♂ ♀ トイレ



**不要な衣類でスタート前の防寒対策**

スタートブロックに整列するまでジャージやジャンパーなど防寒用の衣類を着ていただくことができます。スタート後に不要となる衣類は、必ず「**防寒用衣類回収BOX**」に入れてください。(図の★印箇所に設置)回収した衣類はリサイクルし、**返却しません**ので、あらかじめご了承ください。



**手荷物預かり所・更衣所**

**入場には、入場リストバンドの提示が必要です!**

- ・スタート前は、更衣所は使用できません。手荷物は8:30までに預けてください。
- ・手荷物は、手荷物預かり所で配布される手荷物袋に入れ、アスリートビブスセットの中に入っている手荷物袋シールを貼り付けて預けてください。
- ・ロートアリーナ奈良以外は、ご自身で荷物を手荷物置場スペースに置く方法です。
- ・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。また、手荷物

は余裕を持って早めに預けることをお勧めします。預けた後は再度取り出すことができません。

- ・貴重品、精密機器、動植物、こわれものなどはお預かりできません。
- ・手荷物、物品などの紛失について、主催者は一切責任を負いません。
- ・スタート後、リタイアされて施設開場時間前に会場に戻られた場合は総合案内をおたずねください。

男子手荷物①～⑩預かり所  
男子更衣所  
ロート奈良武道場  
6:45～16:00  
(11:00)

男子手荷物⑪～⑳預かり所  
男子更衣所  
ロートアリーナ奈良  
6:45～16:00  
(11:00)

女子更衣所  
ロート奈良第二武道場  
11:00～16:00

女子手荷物①～⑩預かり所  
ロート第二アリーナ奈良  
6:45～16:00

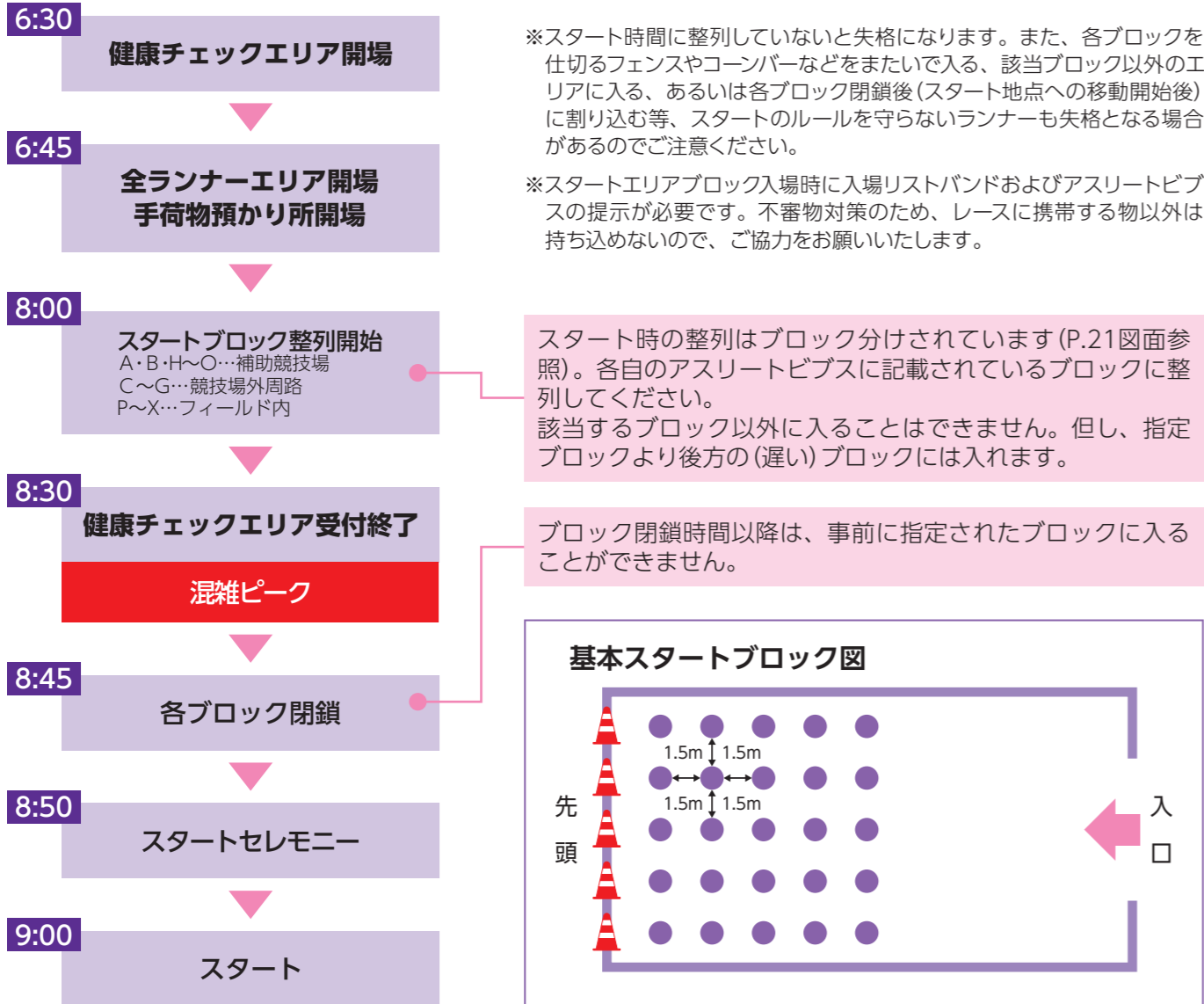
健康チェックエリア入口  
ここにまず集合!!(高の原駅発バス来場者除く)

女子手荷物①～⑩預かり所  
男子更衣所  
ロート奈良武道場  
6:45～16:00  
(11:00)

( )は更衣所の開場時間

## スタート

### スタートの整列



## 関門・制限時間

レース終了時刻：15時 途中9カ所に関門を設置

- 大会記録(表彰対象記録)は、各ランナーのスタートライン通過からフィニッシュライン通過までのタイム(ネットタイム)とします。なお日本陸連公認記録は、号砲を基準としたタイム(グロスタイム)となります。緊急自動車の通行等で、レースの中断があった場合でも記録や関門閉鎖時刻の調整は行いません。
- 各関門の閉鎖時刻までに通過できなかった場合や、制限時間内にフィニッシュできなかった場合は、競技中止となります。また、関門以外、コース上のどの地点においても著しく遅れ、次の関門またはフィニッシュに到達しないことが明らかな場合や、交通規制時間に影響を及ぼすと見なされる場合、競技続行が不可能と判断される場合等、競技役員及び医療スタッフが競技中止を指示します。

今年は走行中の密を避ける目的でペースランナーの配置はございません。

### レース中のゴミについての注意事項

- 「紙コップ」は水色のポリ袋のゴミ箱に捨ててください。奈良マラソンはコース上の紙コップゴミをリサイクルする取り組みをおこなっています。
- あめ・チョコレートの包みや柿の葉寿司の葉、合羽代わりのポリ袋等は、透明のポリ袋のゴミ箱(可燃ゴミ)に捨ててください。
- 缶やビン、ペットボトルは給水所のスタッフにどこに捨ててよいか聞いてください。
- トイレの便器には、備え付けのトイレットペーパー以外、絶対にゴミ等を捨てないでください。

## レースへの準備

奈良マラソンランニングクリニック講師 (ランニング学会認定上級ランニング指導者)

前田和良さんによる

## 奈良マラソン攻略アドバイス! ②



### 1 風景や応援を楽しむ

古都奈良ではの景色を楽しみながら走りましょう。また、奈良マラソンはボランティアが充実。沿道でもたくさんの方がサポートしてくれます。そのサポートを後押しに感謝の気持ちをもって走りましょう。

### 2 マイペースを心がける(5kmまではウォーミングアップのような気持ちで走り出す)

特に、スタートしてからは下り坂が続くので、過度にオーバーペースにならないよう気をつけてください。ご自身のペース配分で、無理のない走行をしてください。

### 3 レース中、エネルギー補給食品などを摂る

マラソンコース上には13カ所、ありますが(P.24～25参照)、ご自身でもエネルギー補給ゼリー・バーなどをご用意されることをオススメいたします。

### 4 急な坂道などは歩いてもOK!

特に、マラソンの30～35K地点は急な坂道が続きます。ここで無理をしないことも完走のポイントです!

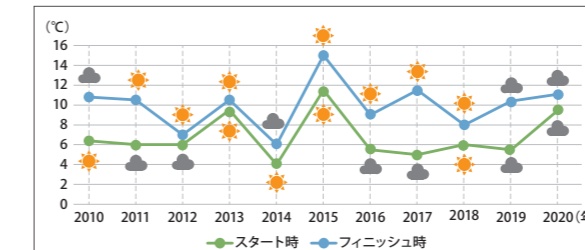
### Check! 混雑回避方法

- 交通、手荷物預け、トイレ利用などの混雑を回避するために、**7:30までの会場到着**をオススメします!
- 近鉄奈良駅・JR奈良駅は大変混み合うことが予想されます。早く駅に着いても会場到着が遅れることがあります。**近鉄[高の原駅]から会場までの無料バスが随時(6:00～7:45)出ていますので是非ご利用ください。**※JR奈良駅からのバスは、有料になります(P.12参照)。

### Check! 防寒対策

- 手荷物預かり所出口でノースリーブタイプの「ビニールポンチョ」が配布されます。スタート前だけでなく、ポケットに入れておいて寒くなったらいつでも着用できるようにキープしておきましょう。
- ワセリンを塗ることで、摩擦傷防止にもなりますが、防水・保温効果にもつながります。気温など天気の状態を見ながら、使用してください。※防寒用衣類についてはP.21参照。

参考：各年の天候・気温



※2015年度はとて暖かくなりましたが、例年冷え込みます。たとえ暑くなくても給水所の水をかぶると、体が冷えて低体温症になったり、痙攣などにつながる可能性もありますので、おすすめしません。

### Check! レース中のトラブル対策

- 腹痛の時は? しばらくペースを落としゆっくり深呼吸をしましょう。
- 足が痙攣した場合は? 止まってストレッチをしましょう。

#### 事前の痙攣対策!!

- 足を冷やさない(ワセリン等を塗ることで保温対策になります)
- レース前にしっかりストレッチをする
- カリウムとマグネシウムを摂取する(納豆、ナッツ類、アボカド、ホウレン草、海藻など)
- 前半はとばしすぎずペースを落として走る

### Check! 給水の摂り方

- のどの渇きを感じる前に、こまめに給水しましょう。(水だけでなく、スポーツドリンク等で、電解質やエネルギーも補給しましょう。)
- 手前の給水テーブルは混雑しているので、奥の方の給水テーブルからコップを取るとスムーズです。
- 給水を取ったらサッとコースを外れるのがポイント。
- 取った紙コップは、紙コップの口をつぶして(とがらせて)そこから流し込むように飲むとよいでしょう。
- 飲む水の量は、1～2口程度でOK(一気に飲むと腹痛・胃もたれ・水中毒の原因になります)。
- 紙コップを取るときは手袋は外しましょう(手袋がぬれると冷えて、体力が失われる原因になります)。

レースのポイント

その他のお役立ちポイント

# 奈良マラソンコース図

## スタート ルート奈良鴻ノ池パーク (奈良市鴻ノ池運動公園)



**凡例**

- マラソン往路コース (Red arrow)
- マラソン復路コース (Blue arrow)
- トイレ (Toilet icon)
- 給水所 (Water icon)
- 救護所 (First aid icon)
- 関門 (Checkpoint icon)

### 距離表示

距離表示は1kmごとに表示しております。残り距離は5kmから1kmごとに表示します。

### 給水所

給水所	距離	提供物	間隔
①	4.5km	水	4.5km
②	6.1km	水	1.6km
③	10.8km	水	4.7km
④	16.4km	水	5.6km
⑤	19.0km	水	2.6km
⑥	21.5km	水	2.5km
⑦	25.7km	水	4.2km
⑧	28.5km	水	2.8km
⑨	31.1km	水	2.6km
⑩	32.9km	水	1.8km
⑪	35.4km	水	2.5km
⑫	37.7km	水	2.3km
⑬	39.6km	水	1.9km

※スペシャルドリンク(個人専用)は受け付けておりません。\*給水所での紙コップなどのゴミは、必ずゴミ箱へお入れください。

### 救護所

救護所	距離	場所	間隔
①	0.0km	競技場前	—
②	5.4km	ルートフィールド奈良内	5.4km
③	10.6km	朱雀門前	5.2km
④	13.8km	奈良交通高畑操車場	13.8km
⑤	18.5km	横井第7号街区公園	2.9km
⑥	21.5km	白川中央通路北門	3.0km
⑦	25.8km	天理教お墓前	4.3km
⑧	30.5km	天理教南④駐車場	4.7km
⑨	32.8km	白川中央通路南門	2.3km
⑩	35.5km	精華地区浄化センター	2.7km
⑪	38.0km	JA東市	2.5km
⑫	39.6km	奈良交通高畑操車場	1.6km
⑬	42.195km	登大路自動車駐車場	1.6km
⑭	42.195km	ルートフィールド奈良内	1.3km

### 関門

関門	距離	場所	距離間隔	閉鎖時刻
①	5.4km	朱雀門前	—	10:07
②	10.6km	奈良交通高畑操車場前	5.2km	10:47
③	15.7km	蓮之庄町南交差点東側	5.1km	11:27
④	20.0km	白川大橋北側三叉路	4.3km	12:01
⑤	25.8km	和栗橋北詰	5.8km	12:46
⑥	30.5km	白川中央通路南門	4.7km	13:23
⑦	34.4km	山村町バス停東	3.9km	13:54
⑧	38.0km	奈良交通高畑操車場前	3.6km	14:25
⑨	39.6km	登大路自動車駐車場前	1.6km	14:37
⑩	42.195km	ルートフィールド奈良	2.6km	15:00

### 0km 記録計測ポイント

距離	場所	住所
5.0km	二条大路南5丁目	奈良市二条大路南5丁目
10.0km	飛火野	奈良市春日野町
15.0km	蓮之庄町交差点	奈良市蓮之庄町
20.0km	白川大橋北側三叉路	天理市岩屋町
中間点	天理市聖苑南	天理市豊田町
30.0km	天理アール下西	天理市川原城町
35.0km	白川大橋北側三叉路手前	天理市岩屋町
40.0km	八島町バス停付近	奈良市八島町
42.195km (フィニッシュ)	焼門前交差点手前	奈良市押上町
	ルートフィールド奈良	奈良市法蓮佐保山四丁目

一部のコース上には自動車通行帯を設けています。火災・事故等により緊急自動車が入る場合は優先させていただきます。一時停止していただくなど係員の指示に従ってください。

### コース上サイン一覧

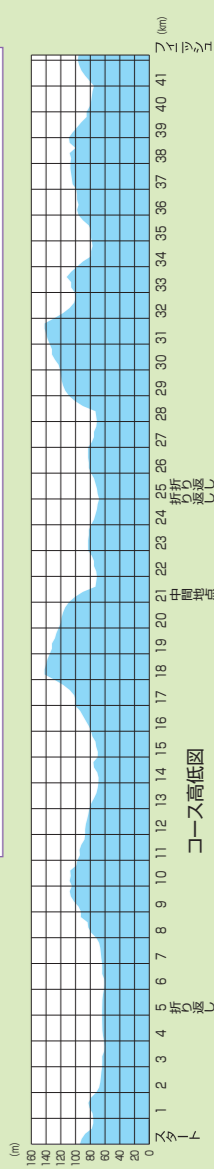
**距離看板**  
9km  
10km  
500m  
200m

**救護所看板**  
AED  
第1救護所

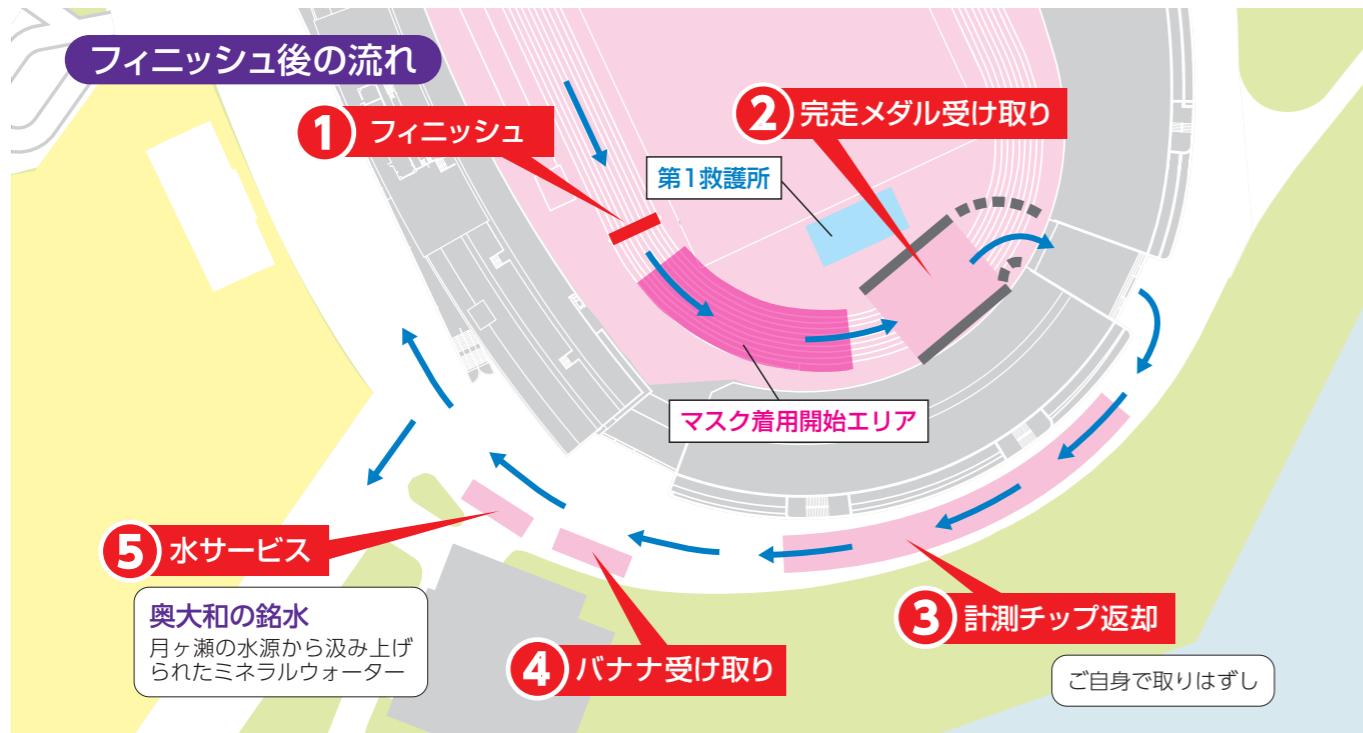
**関門看板**  
第1関門  
5.4km  
閉鎖時刻  
10:00

**給水所看板**  
WATER STATION  
第6給水所  
4.2km

**トイレ看板**  
100m ahead



## フィニッシュ



## 記録

### WEB完走証

- 右記ページ(<https://runnet.jp/record/>)から「奈良マラソン2021」大会名を検索し、大会当日は赤のアイコン「大会結果(速報)」を選択し、翌日以降はピンクのアイコン「記録証」を選択
- 自分のアスリートビブス番号を入力し、名前を選択する
- 「記録証を作成する」を押す
- 台紙を選択する
- 「PDF記録証を表示」する、または「PDF記録証をダウンロードする」を選択



### 公認記録証について(日本陸上競技連盟登録者のみ)

希望者は500円(送料含)で公認記録証を発行します。総合案内の公認記録証発行窓口までお越しください。後日郵送します。

### 記録速報掲示

記録速報板に上位記録を掲示します。

## 表彰

### 表彰対象

- マラソン
  - ①総合男女別 各1~8位
  - ②年代別男女 各1~3位(登録・一般を含む)

※部門の年齢区分は、大会当日の年齢です。  
※スタートライン通過からフィニッシュまでの所要時間による順位です。(ネットタイム)

### 表彰式スケジュール

13:00 ロートフィールド奈良内

- 表彰式は、フィニッシュ後に行います。総合男女別各1~8位の方は、表彰式にご出席いただくようお願いいたします。  
※年代別表彰は当日行いません。対象者には後日、表彰状を送付します。

### 計測チップ返却について

競技終了後に計測チップは必ず返却してください!

- 棄権、途中収容された場合は、計測チップを必ず係員に返却してください。
- 参加辞退される場合や計測チップを返却するのを忘れた場合は、普通郵便で結構ですので、事前送付物に同封の事務局宛てにお送りください(返却されない場合は、実費を請求させていただきます)。送料はご負担ください。

送付先 〒630-8113 奈良市法蓮町757 奈良県奈良総合庁舎 奈良マラソン実行委員会事務局 計測チップ係 宛て

### 奈良マラソンはマラソンチャレンジカップ(MCC)に参加しています。

- ランナーには、右記のような特典があります。
- ① 大会新記録で優勝したランナーにタイムに応じて賞金を授与(陸連登録の日本人選手)。
  - ② 男子でサブ3、女子でサブ3.5を達成したランナーに「MCC特別記録証」を発行。
  - ③ 自己ベスト達成、初フルマラソン完走者、年間自己ベスト達成者に「MCC特別記録証」を発行。
- ※②③はダウンロードシステムになります。

詳しくは、MCC公式HPをご覧ください。  
<http://www.marathon-cc.com/>

大会公式アプリ

App Store からダウンロード

Google Play

## お帰りについて

### お帰り方法

路線バスは15時頃まで運行しません。  
臨時バスは、レースに伴う交通規制が解除された後は運行しません。その後は、通常路線バスが再開しますので、バスを利用される方は各路線バス停でお待ちください。



### バス(帰り)

- 臨時バス(11:30~15:00) ※随時発車
  - JR奈良駅西口行き  
臨時バス停 → 近鉄新大宮駅 → JR奈良駅  
運賃 ¥220
  - 近鉄高の原駅行き  
臨時バス停 → 近鉄高の原駅  
運賃 ¥220  
※無料は朝のみ。それ以降は有料です。
- 路線バス(15:00頃) ※交通規制解除後
  - JR奈良駅西口行き  
市宮球場・鴻ノ池(南行き) → 近鉄奈良駅 → JR奈良駅  
運賃 ¥220
  - 近鉄高の原駅行き  
法蓮佐保山三丁目(北行き) → 近鉄高の原駅  
運賃 ¥390

近鉄・JR線でお帰りの方はバスが便利です。

## その他の注意事項

- (1)参加者の個人情報は本大会の運営に関わる用途以外には使用いたしません。ただし、記録の発表・表彰の際には、参加者の氏名・年齢・居住地・所属クラブ名を公表する場合があります。
- (2)本大会は、関連するすべての法律を遵守します。
- (3)競技に参加する際の服装に関する規定はありませんが、他のランナーの迷惑となる場合や、公序良俗に反すると主催者が判断した場合は、出走をやめていただく場合があります。
- (4)主催者は、傷病などに関し、応急処置のみを行います。
- (5)大会開催中の事故・傷病への補償は大会側が加入した保険の範囲内であることとします。
- (6)年齢・性別の虚偽申告、申込者本人以外の出場(不正出走)は認めません。
- (7)参加料の返金等は一切行いません。
- (8)大会出場中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
- (9)主催者は、個人情報の保護法令を厳守し、参加者の個人情報を取り扱います。

## NARA MARATHON 2021 Q&A

### Q1 スタートブロックはどのような方法で決められていますか?

**A** スタート位置は、申込時の予想タイムを参考にして、ブロックを指定しています(日本陸上競技連盟登録の有無は関係ありません)。お仲間エントリー、ご家族エントリーの場合も、それぞれの予想タイムでブロックを指定しています。後方(遅い)ブロックへの移動は可能ですが、前方(早い)ブロックへの移動はできません。

### Q2 レース中に競技をやめることはできますか?

**A** 最寄りのスタッフ・ボランティアにお伝えください。赤いウェアのスタッフは救護スタッフです。競技を終了した場合や、次の関門の制限時間になってしまった場合は、レース最後尾の大会バス、もしくは徒歩で次の関門(フィニッシュ会場)に移動してください。

### Q3 完走証は当日もらえますか?

**A** 今年からWEB完走証となりました。(詳しくはP.26を参照)

### Q4 手荷物を預ける袋のサイズ

**A** 45Lの透明のポリ袋で、お一人様1つのみのお預かりになります。貴重品、精密機器、動植物、こわれものなどはお預かりできません。各手荷物預かり所で配布していますので事前送付した「手荷物袋シール」を貼り付けてお預けください。なお、今年はスタート前の更衣所はご利用できません。

### Q5 大会に出場することができなくなりました。計測チップはどうすればよいですか?

**A** 普通郵便で事務局宛に送付してください。(詳しくはP.26を参照)

### Q6 大会に出場して計測チップを返却し忘れたのですが?

**A** 普通郵便で事務局宛に送付してください。(詳しくはP.26を参照)

### 「みるシカない!」動画企画スタート!

今年は例年のようなランニングクリニックを開催できません。代替としてWEBで開催することになりました。また、ストレッチ方法や救護にかからないための予防策などの動画を配信していきます。ランナーのみなさまにとつての有益な情報が盛りだくさん!ぜひ大会ホームページの「みるシカない!」をご覧ください。

**開催!**



### 応援メッセージ募集

今年は感染症対策のため、沿道応援自粛をお願いしています。自分宛て、ご家族・ご友人、いつもは沿道応援いただいている皆様、コロナ禍の今年はコース上での様々な方々からのランナー応援メッセージボードを募集します。応募いただいた方には抽選で素敵なプレゼントもご用意しております!詳しくは大会ホームページまで。

**がんばれ  
あと少し!**

### 大会に関するお問い合わせ

#### ●奈良マラソン実行委員会事務局

T E L 0742-81-8752  
受付時間 9:00~17:00 (土・日曜、祝日は除く)  
※大会開催日は受付しています。

住 所 〒630-8113 奈良県奈良市法蓮町757 奈良県奈良総合庁舎

#### ●奈良マラソンエントリーセンター

T E L 06-6305-6322  
受付時間 10:00~17:00 (土・日曜、祝日は除く)

### 大会開催の決定について

災害・悪天候による大会の決行・中止の発表は、下記の日程と方法でおこないます。

**発表方法**

- 奈良マラソン大会ホームページ  
<http://www.nara-marathon.jp/>
- 電話【2021年12月12日(日) 5:15以降自動音声案内で発表】  
**0180-991-184**



つなげています  
スポーツへの想い

スポーツくじの収益は、  
日本のスポーツを育てるために  
使われています。

スポーツくじ **BIG**

体調・行動管理についてアプリを使用される方はこの用紙を提出する必要はありません(P.15)。  
このページをコピー、もしくは大会ホームページからプリントしていただいでご使用ください。

**ランナー**

**奈良マラソン2021**



**体調・行動管理チェックシート【大会当日提出】**

ご氏名		ご年齢	歳
アスリートビブス (ゼッケン)ナンバー			
連絡先(携帯)			

	本日 朝の体温	℃
	『 <b>不織布マスク</b> 』を着用している	はい・いいえ

**チェック欄(当てはまる場合は、チェックしてください。)**

11月29日から2週間における状況	チェック <input checked="" type="checkbox"/>
PCR検査または抗原定量検査で陽性反応があった	<input type="checkbox"/>
37.5℃以上の発熱があった	<input type="checkbox"/>
咳(せき)、のどの痛みなど、風邪の症状があった	<input type="checkbox"/>
だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)を感じた	<input type="checkbox"/>
嗅覚や味覚の異常を感じた	<input type="checkbox"/>
体が重く感じる、疲れやすいと感じた	<input type="checkbox"/>
新型コロナウイルス感染症陽性とされた人との濃厚接触があった	<input type="checkbox"/>
同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる	<input type="checkbox"/>
過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触があった	<input type="checkbox"/>

<留意事項>

- 【重要】チェック欄にチェックが一つでもある方はご参加いただけません。**  
ただし、該当する症状があった後で、医療機関等より取得したPCR検査・抗原定量検査の陰性証明書を当日ご持参いただいた場合は、大会医師の診断のうえ、参加していただくことができます。証明書の取得は自己負担でお願いいたします。
- 感染拡大防止のため主催者が遵守をお願いする事項について、遵守いただけない場合は、他の参加者の安全を確保する観点から、参加を取り消したり、途中退場を求めることがあります。
- 本イベント終了後2週間以内に新型コロナウイルスを発症した場合は、速やかに主催者に報告してください。  
特に2日以内発症の場合はクラスター発生の恐れがありますので、大至急ご報告下さい。
- 主催者は、万が一感染が発生した場合に備え、個人情報の取扱いに注意しながら、このカードを本イベント終了後、少なくとも1ヶ月間以上保存します。万が一、感染の報告があった場合は、国や自治体の衛生当局の求めに応じて、必要な情報を提供します。

**当日ご記入の上、ご持参ください。提出が無い場合はご参加いただけません。**