



神戸マラソンランナー応援プロジェクト

フレンドシップリレーマラソン参加のご案内

第10回神戸マラソンは来年度に延期となりましたが、ランナーの皆さんを応援するため、「神戸マラソン ランナー応援プロジェクト」のひとつとしてランニング教室及びリレーマラソンを開催します。

感染症対策にも十分配慮しながら安全・安心にランニングに親しむ機会を設け、第10回神戸マラソンへとつながるイベントとします。

大会スケジュール 11月14日(土)		
場 所	兵庫県立三木総合防災公園 陸上競技場 〒673-0515 三木市志染町三津田 1708	
受 付	時 間	8:30～9:20 ※チームナンバーによって受付時間が異なります
	8:30～8:40	ナンバー1～25 (P.2 チーム名一覧緑色) のチーム受付
	8:40～8:50	ナンバー26～50 (P.2 チーム名一覧オレンジ色) のチーム受付
	8:50～9:00	ナンバー51～75 (P.2 チーム名一覧水色) のチーム受付
	9:00～9:10	ナンバー76～100 (P.2 チーム名一覧桃色) のチーム受付 ※3密防止のため指定された時間に受付・入場をお願いします。
第1部 ランニング教室	9:35～10:40	スタンドにて
	10:40～10:55	第1走者はスタート地点へ移動
第2部 リレーマラソン	11:00～15:00	次走者は前走者が残り2周を切れば競技場内へ移動
	最終ランナーがフィニッシュ後、完走証を受け取り解散	

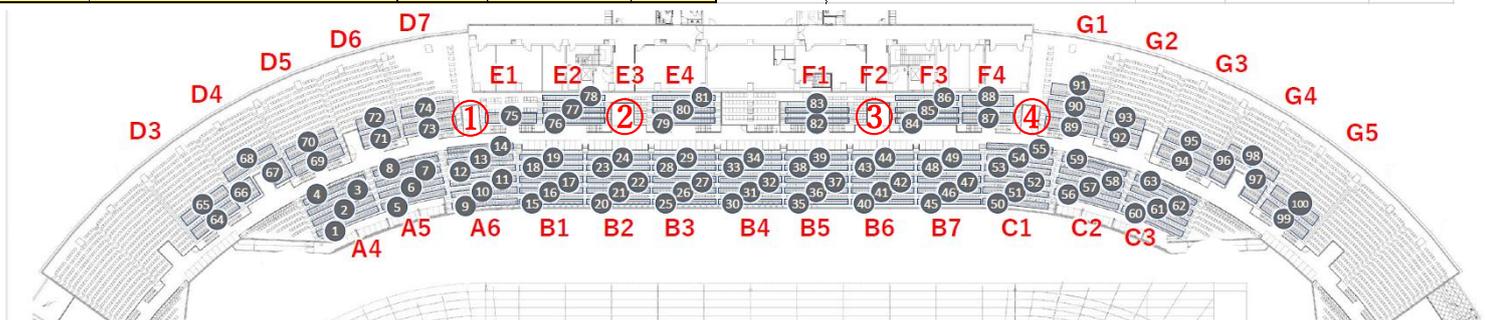
※密閉、密集、密接（以下、3密）回避のため、お車での来場にご協力ください。また、お車は指定された駐車場をご利用いただき、必ず駐車証（最終ページ添付）を掲示してください。

※3密回避のため、代表者のみで受付をお願いします。

※代表者、メンバー、同伴者は必ず「体調管理チェックシート」（同伴者は別シート）をご記入の上、お越しく下さい。

チーム名一覧・スタンド座席表

ナンバー	チーム名	登録人数	スタンド座席	入場口	ナンバー	チーム名	登録人数	スタンド座席	入場口
1	ウエスタン	10	A4 1	①	51	ノエビアン	10	A4 3	①
2	三木RC・三水の会	10	A5 5	①	52	ライナー	10	A5 7	①
3	チャピン	6	A6 9	①	53	チームセカイ	9	A6 11	①
4	加古川麁松RC梅	8	A6 13	①	54	No Fits, No Life	8	B1 15	②
5	二刀流	10	B1 17	②	55	駆け橋の会	10	B1 19	②
6	HGX走友会	9	B2 21	②	56	加古川麁松RC松	9	B2 23	②
7	オモロク	10	B3 25	②	57	美女と野獣	10	B3 27	②
8	KOBE TC	8	B3 29	②	58	ワンチーム神戸北	10	B4 31	③
9	Breakingマラソン日本記録	10	B4 33	③	59	WRC	6	B5 35	③
10	うしろゆびさされ組	10	B5 37	③	60	ハイボール	9	B5 39	③
11	うさぎとカメ2020	9	B6 41	③	61	きーぼー会	9	B6 43	③
12	コロナにカツ	10	B7 45	③	62	グリーンバード姫路	10	B7 47	③
13	チームめいめい	10	B7 49	③	63	のっちとゆかいな仲間たち	6	C1 51	④
14	走るさんしまい	10	C1 53	④	64	わしわし倶楽部	5	C1 55	④
15	SNR西宮	6	C2 57	④	65	加古川麁松RC竹	8	C2 59	④
16	王将会	6	C3 61	④	66	ロングラン	9	C3 63	④
17	オールスター	6	D3 65	①	67	FCデルモンテ	9	D4 67	①
18	チーム神戸新聞	10	D5 69	①	68	やぶくるる	8	D6 71	①
19	高砂TRC	6	D7 73	①	69	小岩RC	6	E1 75	②
20	みんなの健活	9	E2 77	②	70	チーム中安	7	E4 79	②
21	銭湯ランナー部	10	E4 81	②	71	ティットン	7	F1 83	③
22	My Best Friends	6	F3 85	③	72	森のランナーズ	10	F4 87	③
23	ごるふ8	9	G1 89	④	73	とよみなみ	10	G1 91	④
24	復刻AC【濃口】	9	G2 93	④	74	駅前軍団	5	G3 95	④
25	たこの会	5	G4 97	④	75	神戸大学マラソン同好会	9	G5 99	④
26	フルマラソン完走を目指す練習会	10	A4 2	①	76	Choose to Fight	6	A4 4	①
27	アミノ女子部	6	A5 6	①	77	ブルブルン	7	A5 8	①
28	チームあんきち2	6	A6 10	①	78	エステイマ	7	A6 12	①
29	姫路マラソン部	9	A6 14	①	79	B. S. A. C	10	B1 16	②
30	うしろ髪ひかれ隊	10	B1 18	②	80	CRC	8	B2 20	②
31	サブ3で走り隊	6	B2 22	②	81	茜が丘Greens	7	B2 24	②
32	御旅ランナーズ	9	B3 26	②	82	走る信金マン	10	B3 28	②
33	つるつるつる	10	B4 30	③	83	G.H.L. IKEYASU	8	B4 32	③
34	酔走楽部2020	5	B4 34	③	84	auFP陸上部	7	B5 36	③
35	コープス	10	B5 38	③	85	沼島の男	9	B6 40	③
36	キングハンター	5	B6 42	③	86	院長不在のやました整骨院	10	B6 44	③
37	順ちゃんと超愉快的な仲間たち	8	B7 46	③	87	チームもりもと	7	B7 48	③
38	ガチラン姫路ランニングクラブ	8	C1 50	④	88	チーム HIKARI	9	C1 52	④
39	復刻AC(薄口)	10	C1 54	④	89	セトレクラブ	7	C2 56	④
40	D10RUNNERS	9	C2 58	④	90	三木ゆるラン	7	C3 60	④
41	チームあんきち	7	C3 62	④	91	路側帯PT	8	D3 64	①
42	茜が丘Greens2	7	D4 66	①	92	世界の青木会	6	D4 68	①
43	救急レンジャー	10	D5 70	①	93	Tetsuレンジャー	10	D6 72	①
44	ユニファイド	10	D7 74	①	94	甲陵駅伝部	8	E2 76	②
45	ガチラン姫路 ユルラン組	9	E2 78	②	95	モリーブス	10	E4 80	②
46	播州走遊会	6	F1 82	③	96	MARC	5	F3 84	③
47	走らないランニング教室	10	F3 86	③	97	Teamシュガー	10	F4 88	③
48	丹波篠山SAURUS B	10	G1 90	④	98	とっこえのたろーず	10	G2 92	④
49	丹波篠山SAURUS A	10	G3 94	④	99	山陽RED SUNS	10	G4 96	④
50	チーム山下金子	9	G4 98	④					



受付・入場について（8:30～9:20）

○受付・入場場所

代表者	メンバー	同伴者
メンバーの体調管理チェックシートを回収	代表者へ体調管理チェックシートを渡す	Aゲート にて体調管理チェックシートの提出を行う
中央ゲートより入場 入場口にて検温を行う	中央ゲート前 のメンバー待機スペースで代表者受付が終わるまで待機	イベント当日、新型コロナ追跡システム※の登録も可能です
受付窓口にて代表者受付 ※3密防止のため代表者のみ受付 ①チーム名とチームナンバーを伝える ②本人確認書類の確認（下記のいずれか1つを必ずご持参ください） ③チーム（選手）全員分の体調管理チェックシートを提出 ※体調管理チェックシートの確認ができない場合は、入場できないことがあります ④たすき、アスリートビブス、参加賞等（P.4参照）を受け取る	中央ゲートより入場 入場口にて検温を行う	Aゲートより入場 入場口にて検温を行う
受付横でドリンク等を受け取る		リストバンドを受け取る
専用入場口から指定された座席へ移動		バックスタンドへ移動

※兵庫県新型コロナ追跡システムか新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」

○本人確認書類一覧

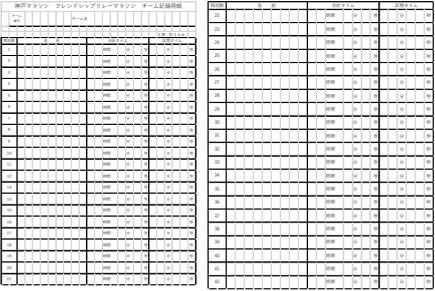
- ・運転免許証 ・旅券（パスポート） ・住民基本台帳カード ・特別永住者証明書 ・在留カード
- ・住民票 ・国民年金手帳 ・健康保険証 ・介護保険証 ・身体障害者手帳 ・療育手帳
- ・精神障害者保健福祉手帳 ・マイナンバーカード（※通知カードは使えません）

○受付・入場動線



- ・代表者・メンバーは中央入口（青印）で検温し、メインスタンドへ入場
 - ・同伴者はAゲート（黄印）で検温し、黄矢印を通りバックスタンドへ入場
- ※競技場内では感染症拡大防止の観点から、選手と同伴者のエリアの行き来はできませんのでご協力ください**

メインスタンド入場前に受け取るもの一覧

<p>○アスリートビブス</p>  <p>※赤字は最終ランナー用</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・印字された番号に誤りがないか確認してください ・同封されている安全ピン等を使って、ウェアの前面に着けておいてください <p>※アスリートビブスの裏面に名前と緊急連絡先を必ず記入してください</p>
<p>○たすき</p> <p>紙大図</p>  <p>全体図</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・たすきから計測チップ（2か所）を外さないでください ・計測チップはフィニッシュ後に回収します ・完走できなかった場合でもチップを回収しますので、スタッフの指示に従ってください
<p>○参加賞</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・神戸マラソン限定(非売品)ピンバッジ、クリアファイル、ボールペン、ポケットティッシュです
<p>○大会プログラム</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・本イベントの様々な情報が載っているプログラムです
<p>○周回記録表</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・裏表印刷となっています ・周回の記録や走順の確認にご使用ください
<p>○給水</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・受付終了後、メインスタンド入場前に受付横よりゼリー1個、ヴァームウォーター1本、水1本を各自お取りください

第1部 ランニングクリニック（9:35～10:35）

プロランニングコーチの金哲彦さんをはじめ、兵庫ゆかりのアスリート中村友梨香さん、小林祐梨子さん、そして東京オリンピック出場が多いに期待される現役アスリートの田中希実さんを招いてのランニングクリニックを実施します。

- 主な内容：①市民ランナーの基礎知識講義
②効率のよい正しいフォーム紹介及び解説
③ストレッチ&ウォーミングアップ
④リレーマラソンの醍醐味

※第2部フレンドシップリレーマラソン中にも、MCなどで大会ゲストが盛り上げます！



金 哲彦
プロランニングコーチ、駅伝・マラソン解説者



中村 友梨香（県立西宮高校出身）
北京五輪マラソン代表



小林 祐梨子（須磨学園高校出身）
北京五輪 5000m 代表



田中 希実（県立西脇工高校出身）
ドーハ世界選手権 5000m 代表

第2部 フレンドシップリレーマラソン (11:00～15:00)

○競技注意事項

1 アスリートビブス・たすき

- ① アスリートビブスは受付時に配付されたものを競技服装の前面に着用すること
- ② 最終走者についてはナンバーが赤字で印字されたアスリートビブスを着用すること
- ③ 大会参加者識別のため競技場内でアスリートビブスの確認を行う
- ④ たすき、計測チップについては取り出したり、紛失したりしないように注意すること
- ⑤ 競技中たすきは肩から脇の下にかけておくこと
- ⑥ 最終走者はたすきをかけたままフィニッシュすること
- ⑦ フィニッシュ後は計測チップを返却すること
- ⑧ 途中棄権をした場合は計測チップを競技役員に返却すること

2 スタート

- ① 第1走者はスタート地点、第2走者は待機場所へ 10:40～10:55 までに集合すること
- ② 必ずマスク等を着用して集合すること
- ③ 競技役員の指示に従って整列すること
- ④ 応援者、付き添い者の立ち入りは禁止とする

3 リレーゾーン

- ① 走順や各走者の周回数は問わないが最終走者に限っては1周(42周目)のみの走行とする
- ② 原則、周回のカウントは自チームで行うこと
- ③ チームで走順や中継のタイミングを必ず確認しておくこと
- ④ 前走者が残り2周をきったら、次走者は指定された待機場所に移動しておくこと
- ⑤ 自チームの前走者が競技場内に入ってきたら、次走者はリレーゾーン内に移動すること
- ⑥ たすきを渡し終えた走者は速やかにコース外に出ること
- ⑦ 応援者、付き添い者の立ち入りは禁止する

4 レース中

- ① 幅員の狭いところや段差等があるため、安全に注意しながら走行すること
- ② コースを間違えた場合は失格の原因となるが、その処置については審判長が裁定する
- ③ 競技場外での応援は走者の妨害にならないよう注意すること
- ④ 走者が途中で競技を中止した場合、レースの再開方法については審判長が裁定する
- ⑤ 伴走及び飲食物の提供、補食などの援助はできない

5 記録

- ① リザルトは貼り出しを行わずホームページに掲載する
- ② 完走証はフィニッシュ後の計測チップ返却の際に発行する

6 その他

- ① 競技中の傷病は応急処置のみ主催者側で行うが、その後の責任は一切負わない
- ② 貴重品の管理は各自で行うこと
- ③ 別紙「感染症防止対策について」を熟読の上、必ず守ること

○その他注意事項

1 服装について

- ・アスリートビブスが見える服装で参加すること
- ・公序良俗に反し、スポーツイベントにふさわしくない服装は認めない
(例：自身の安全面が確保されない、周囲に危害や不快感を与える、商標や意匠を無断で使用した類の服装)

2 サポートランナーについて

- ・4時間で完走できるペースでサポートランナーがコースを走る
- ・あくまで目安とし、正確な設定タイムでフィニッシュするものではない

3 途中棄権について

- ・走行を中止する場合は、コース上の審判員及び係員に途中棄権をすることを申告すること
- ・走行中止後の次走者のレース再開方法については、審判長が裁定する

4 救護について

- ・救護室には医師、看護師が待機しているので体調不良の方は審判員に申し出ること
- ・コース上にはトレーナーが待機しているので負傷した場合は審判員に申し出ること
- ・競技中の傷病については応急処置のみ行い、それ以上の処置（医療行為）は行わない
- ・競技中の傷病についての責任は負いかねるので、各自で十分に注意すること

5 トイレについて

- ・選手はメインスタンド南北に2か所トイレがあるので、そちらを利用すること
- ・同伴者はバックスタンド南北に2か所トイレがあるので、そちらを利用すること

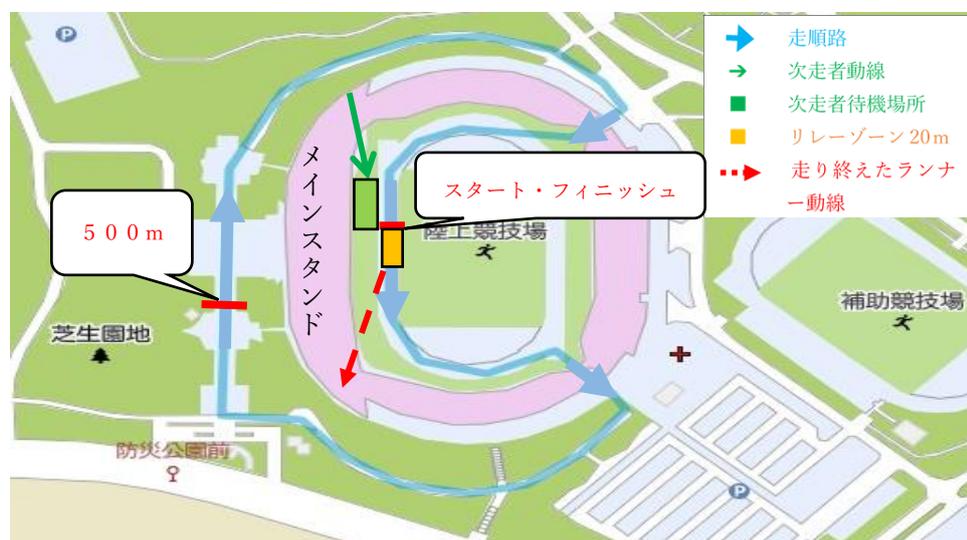
6 車両通行などについて

- ・コース上を緊急車両や関係車両等が通行することがある
- ・ランナーの走行状況によっては歩行者が横断する場合がある

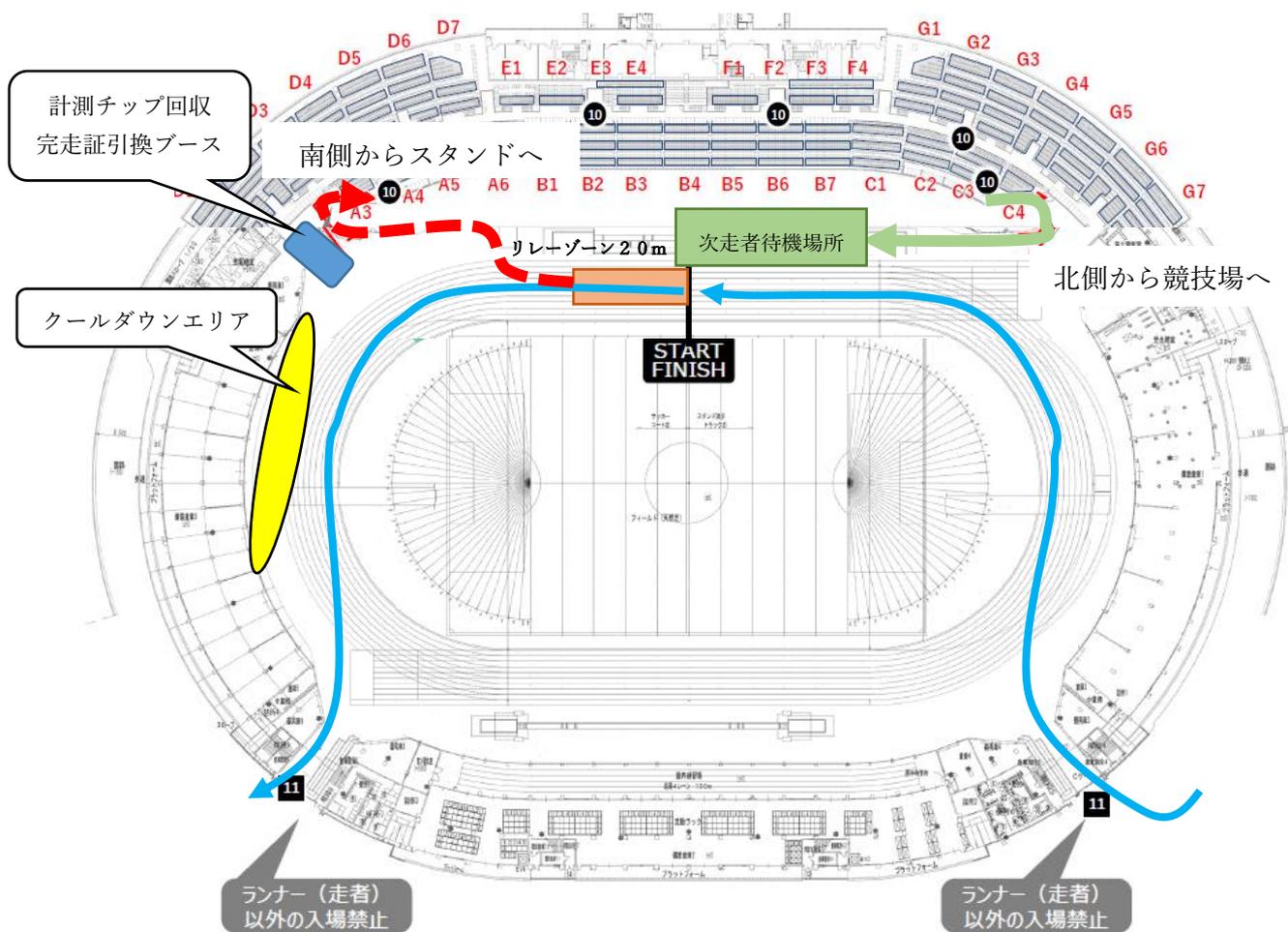
7 三木総合防災公園内について

- ・敷地内は禁煙
- ・一般の利用者の方もおられるので、管理事務所が定める公園利用ルールを守ること

8 コースについて



レース中及びフィニッシュ後までの流れ



○レース中の流れ

- ・たすきリレーをせずに周回する場合

トラック内側1～3レーンを走る

- ・たすきリレーをする場合

次走者は前走者が残り2周を切ったら、メインスタンド北側から競技場内へ → 次走者待機場所 → 前走者が競技場内に入ってきたら、リレーゾーン内へ → 4～8レーンでたすきリレーを行う

- ・走り終わったら

リレーゾーンでたすきを渡し終えたら、周りの安全確認をしてトラックの外側へ → 第1コーナーから第2コーナーの外側でクールダウン(必要な方のみ) → 南側からメインスタンドへ

○フィニッシュ後の流れ

1～3レーンでフィニッシュ → 周りの安全確認をしてトラックの外側へ → 第1コーナーから第2コーナーの外側でクールダウン(必要な方のみ) → 南側マラソンゲートにて、計測チップを返却し、完走証を受け取る → 南側からメインスタンドへ → 中央ゲートより退場 → 解散

※最終ランナーは1周のみとなっております

※必ずナンバーが赤色のアスリートビブスを着けてください

安全・安心にランニングができる大会を目指して

- 走っているとき以外は、マスク等を着用しよう！
- 走行中は周りのランナーとできるだけ距離をとり、並走や斜め後方に位置をとるようにしよう！
- 唾や痰を吐く行為はやめよう！
- タオルの共用はやめよう！
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒をしよう！
- 大声での会話、応援を控えよう！
- ごみは必ず各自で持ち帰ろう！

以上、参加者一人ひとりがマナーを守り、お互いに協力し合いながら「安全・安心にランニングができる大会」をつくりあげましょう！！

当日の持ち物リスト

- マスクなどの飛沫感染予防グッズ 体調管理チェックシート 本人確認書類（代表者のみ）
- 油性ペン（アスリートビブス裏面書き込み用） ごみ袋 タオル 水分や軽食
- 駐車証（運転手のみ） 雨具・防寒着 身体ケア対策（絆創膏、コールドスプレーなど）

※感染症防止対策のため、更衣室は使用できませんのでランニングができる服装・運動靴（ランニングシューズ）でお越しください。また、主催者側で飲食ブースは用意しません。昼食は各自でご用意をお願いします。（会場及び会場周辺に店舗はありません）

※メンバー全員（同伴者含む）体調管理チェックシートの提出が必要です。大会ホームページより体調管理チェックシートをダウンロードして、メンバーは11/7（土）より同伴者は当日の検温等の記録をお願いします。

大会情報

- 大会ホームページ www.kobe-marathon.net

○当日は応援イベントや参加チームを対象とした抽選会、その他にも、「ワールドマスターズゲームズ 2021 関西」兵庫県開催種目スポーツ体験会スタンプラリーがありますのでお楽しみに！

- コールセンター

フレンドシップリレーマラソン専用電話  070-2313-5671
平日（土・日・祝を除く）10:00～17:00 **※大会当日は 7:30～17:00**

- 開催可否の最終決定について

災害・悪天候によるイベント中止の場合のみ下記方法で行います

11月14日（土）AM 6時 代表者（エントリー代表者）にメールで通知

フレンドシップリレーマラソン

駐車証



チーム番号

台数

_____ / 3

※1チームにつき3台までです。

※駐車中はダッシュボードに掲示してください。