

第35回 2023久米島マラソン ～FUN RUN～

島時間でゆっくり走るさあ～

FULL

フルマラソン
42.195km
上級者向け

HALF

ハーフマラソン
21.0975km
中級者向け

10km

5km
お友達と

Now!

3km

小学校4年生～
中学校3年生対象

今年から新種目3kmの部が始まります！
全5コースから自分に合ったコースを選択しましょう！

申込締切 8月4日(金)まで!

開催日時：令和5年 **10/22(日)** [雨天決行]

開催場所：久米島町営仲里野球場

参加料：フル/ハーフ 町民5,000円 一般5,500円 高校生3,000円
10km/5km 町民4,000円 一般4,500円 高校生3,000円
3km 無料

参加資格：フル、ハーフ、10km、5kmは16歳以上(大会当日)
3kmの部は小学校4年生～中学校3年生対象

参加賞：【一般】Tシャツ、記念ボトル、みそクッキー、昼食券完走証、完走メダル
【高校生】Tシャツ、完走証、完走メダル
【小・中学生】完走証

お申込み方法

- 窓口受付 久米島町役場商工観光課(久米島町役場2階)
久米島町役場具志川出張所(あじま一館内)
- ネット申込み ランネット、スポーツエントリー



3kmの部 お申込み方法

7月初旬頃
各学校へ申込
用紙配布



申込用紙へ
必要事項記入



各学校の先生
へ提出

沿道からの声援を受けながら走ることは、中々できない経験です。また、各学年ごとに男女上位3名まで入賞のチャンスがあります。学年優勝目指して頑張ってください!



Special Guest Runner

努力と工夫で日本陸上界の常識を覆すアスリート



川内 優輝(かわうち ゆうき)

陸上歴30年。2009年3月末に埼玉県庁入庁後もフルタイム勤務の市民ランナーとして競技を続け、2019年3月末に埼玉県庁を退職しフルランナーに転身。これまでに招待選手やゲストランナーとして300回以上のレースに出場。フルマラソンは全て完走しており、サマ10の世界最短間隔記録(中13日)や日本人最多記録も樹立している。2021年2月びわ湖毎日マラソンでは2時間7分台の記録で8年ぶりに自己記録を更新。2023年ロンドンマラソンでSix Star Finisherを達成。

座右の銘は「現状打破」。

生年月日：1987年3月5日

出身地：東京都

所属：あいおいニッセイ
同和損保(株)

自己ベスト

フルマラソン : 2時間7分27秒 (2021びわ湖毎日マラソン)

30km : 1時間29分31秒 (2013熊日30kmロードレース)

ハーフマラソン : 1時間2分13秒 (2022全日本実業団ハーフマラソン)

仙台国際ハーフマラソンへの派遣



フルマラソンまたはハーフマラソンの上位入賞者男女1名を、仙台国際ハーフマラソン大会へ招待します。

条件: 久米島町・仙台市交流事業のため、沖縄県内在住者に限る。18歳以上(高校生除く)



杜の都
宮城県仙台市

ジョギングをする皆さんへ

事故を未然に防ぐためにもジョギングは歩道を走りましょう。また、夕暮れ以降のジョギングは車のドライバーからは見えにくく大変危険ですので、目立つところに反射テープをつけるなど対策を取りましょう！

ドライバーの皆さんへ

夕暮れ時の運転は、運転手は見えているつもりでも、ライトを点灯しない車は子供やお年寄り、そして対向車からも大変見えにくいものです。事故が起きてからでは遅いです！安全運転のためにも早めにライトを点灯し事故防止に努めましょう！

～運動時の熱中症予防ガイドライン～

1. 練習時間⇒日中の一番暑い時間帯は避け、早朝か夕方に行いましょう。
2. 水分補給⇒運動前数時間かけてなるべく沢山の水分を少しずつ摂取、運動中は15～30分おきに150～300mlの水分を摂りましょう。運動後の水分補給も忘れずに。運動終了後しばらくたってから熱中症の症状がでることもあります。大会前日の晩から水分を多めに摂取すると、熱けいれんの予防にもなります。
3. 服装⇒なるべく風通しのよい素材の練習着・ユニホームを選びましょう。色は白っぽいものが熱を吸収せず良いです。
4. 運動前後での体重測定⇒体重の3%以上が運動後に落ちている人は、他の人よりも水分補給を多めにしましょう。

