

# 川崎国際多摩川マラソン

## 会場周辺案内



## 交通のご案内

- 東急東横線またはJR「武蔵小杉」駅よりバス(溝の口方面行)で「市営等々力グランド入口」下車徒歩3分
- 東急田園都市線「溝の口」駅またはJR「武蔵溝ノ口」駅よりバス(武蔵小杉方面行)で「市営等々力グランド入口」下車徒歩3分
- JR南武線「武蔵中原」駅より徒歩15分 ■東急東横線「新丸子」駅より徒歩15分

※公共の交通機関をご利用ください。

## 体調に万全を期して参加しましょう!

安全を第一としてマイペースで走り、自分の健康は、自分で守りましょう。  
(あらかじめ医師の診断を受け、万全を期してください。)

(1) 次のうち、ひとつでも該当する項目がある場合は、当日の参加をご遠慮ください。

- ア 酒の飲み過ぎ、寝不足のとき。
- イ かぜ、下痢気味のとき。
- ウ 心臓、肺に病気をもっている人。
- エ 高血圧の人は、脳出血、脳血栓を起こしやすいので危険です。
- オ 自分の脈拍を知っておき、脈拍の多いとき。
- カ 胸がしめつけられるとき。
- キ 頭がぼーっとして、のぼせるようなとき。

(2) 競技中の事故については、応急処置のみ行いますが、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。

(3) 走る前の準備運動、走った後のクールダウン等十分行ってください。

(4) 走る前、レース中、走った後の水分補給に努めましょう。

(5) 計画的にトレーニングを重ね、大会に参加してください。

(6) 競技中、体調がすぐれなくなった場合は、競技をやめる勇気が大切です。

※健康保険証を持参してください。

## 熱中症に気をつけましょう!

熱中症とは、暑い環境で発生する障害の総称で、熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病があります。

スポーツでこりやすいものは、脱水による症状でめまい、吐き気などがみられる「熱疲労」と、体温上昇によって中枢機能に異常をきたす「熱射病」とされます。特に熱射病は、意識障害がおこり、死亡率が高い危険な障害です。湿度が高く、運動強度が強いほど熱の発生も多くなり、熱中症の危険性は高くなります。

## 熱中症予防には、こまめな水分補給を!

汗は体の熱を発散し、体温が上昇しすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水症状につながります。また、汗からは水分と同時に塩分も失われます。日頃から、汗をかいた時にはこまめな水分補給を心掛けましょう! 同時に0.2%程度の塩分を含むスポーツドリンク等も補給しましょう!

参考文献:公益財団法人日本体育協会「熱中症予防ガイドブック」

## ボランティアを募集します!

### 川崎国際多摩川マラソンの運営を支えていただけるボランティアを募集します!

募集開始: 8月頃を予定 ※詳細は7月以降にホームページをご覧ください

定員: 200名(予定) ※先着順

- 業務内容: ●大会準備 ●会場案内 ●給水 ●会場整理 ●ゴール誘導 ●記録証発行など



## 多摩川ランフェスタin川崎

# 2018川崎国際多摩川マラソン

2018 The 33rd KAWASAKI INTERNATIONAL TAMAGAWA MARATHON

開催日 **2018.11.18** 日

種目 ハーフマラソン、10km、3km、約1km  
(ファミリーランニング(低学年・高学年))  
会場 川崎市等々力陸上競技場



元気溢れる「かわさき」を駆け抜けよう!

ご注意ください  
**お申し込みはインターネットエントリーのみになります!**  
大会公式ホームページ  
<http://tamagawa-run.jp>  
川崎国際多摩川マラソン 検索

申込期間  
●川崎市民権先行募集  
**7月16日(月・祝) 21:00~22日(日)**  
●一般募集  
**7月23日(月) 21:00~8月5日(日)**

※定員になり次第締め切りとなります。  
※ファミリーランニング(低学年・高学年)の部は一般募集のみとなります。  
※エントリー初日は多数のアクセスが予想されます。



全国ランニング大会100撰に選ばれました!

# 元気溢れる「かわさき」を 駆け抜けよう!

「川崎国際多摩川マラソン」は川崎フロンターレのホームスタジアムでもある「川崎市等々力陸上競技場」がフィニッシュ! 首都圏で気軽に参加できるハーフマラソンとして人気の大会です。ご家族やお仲間を誘ってぜひご参加ください。

- 主催:** 川崎市、川崎市教育委員会、公益財団法人川崎市スポーツ協会  
**主管:** 多摩川ランフェスタin川崎実行委員会 (川崎市陸上競技協会、川崎市スポーツ推進委員連絡協議会、川崎市立小学校体育研究会、川崎市中学校体育連盟、川崎地区高等学校体育連盟)  
**協賛:** 株式会社明治スポーツプラザ、株式会社富士通エフサス、コカ・コーラ イーストジャパン株式会社、オッシュマンズニ子玉川店、株式会社ジャパンエニックス、東一川崎中央青果株式会社、川崎市 藤子・F・不二雄ミュージアム、川崎信用金庫、川崎浴場組合連合会、セラサ川崎農業協同組合、株式会社横浜銀行、ランニング教室FUNCOME、かしまだ駅前通商店街振興組合  
**後援:** 神奈川県教育委員会、公益財団法人神奈川県体育協会、神奈川県スポーツ推進委員会、神奈川県高等学校体育連盟、神奈川県中学校体育連盟、川崎商工会議所、一般社団法人川崎市商店街連合会、国土交通省関東地方整備局京浜河川事務所、川崎市立小学校長会、川崎市立中学校長会、川崎市立高等学校長会、一般社団法人川崎陸上競技協会、川崎市PTA連絡協議会、一般社団法人川崎観光協会、川崎市全町内会連合会  
**協力:** ラジオ日本、かわさき市民放送株式会社、横浜エフエム株式会社、イツ・コミュニケーションズ株式会社、tvk (テレビ神奈川)、株式会社ジエイコム関東せたまち局、YOUテレビ株式会社、朝日新聞社川崎支局、神奈川新聞社、東京新聞川崎支局、日本経済新聞社川崎支局、毎日新聞社川崎支局、読売新聞社川崎支局、川崎市総合型地域スポーツクラブ育成連絡協議会、公益社団法人川崎市医師会、公益財団法人川崎市公園緑地協会、川崎市鍼灸マッサージ師会、川崎体育看護クラブ、川崎市レクリエーション連盟、公益財団法人川崎市国際交流協会、国土防衛防衛研究所、公益社団法人神奈川県柔道整復師会、多摩川ゴルフ倶楽部、東急ゴルフパークたまがわ、丸子橋ゴルフ練習場、株式会社川崎フロンターレ、下野毛町会、川崎市民救急ボランティア幸支部、川崎市立看護大「メディック」、田辺倉庫株式会社、株式会社大山組、ファミリーマート高津下野毛店、國學院大学陸上競技部、順天堂大学陸上競技部  
**開催日:** 2018年11月18日(日)  
 雨天決行(ただし、荒天時は中止する場合があります)  
**会場・コース:** 等々力陸上競技場をメイン会場とし、多摩沿線道路と多摩川河川敷マラソンコースを使用します。

## 【種目/部門/参加資格】

種目	部門番号	部門	参加資格	定員
ハーフマラソンの部	1	35歳以下の男子	18歳以上(高校生を除く)で健康な方	3,850人 [うち市民枠 1,050人]
	2	36歳以上49歳以下の男子		
	3	50歳以上の男子		
	4	35歳以下の女子		
	5	36歳以上49歳以下の女子		
	6	50歳以上の女子		
10kmの部	7	35歳以下の男子	15歳以上(中学生を除く)で健康な方 ※高校生は高校生の部にエントリーすること	2,200人 [うち市民枠 600人]
	8	36歳以上49歳以下の男子		
	9	50歳以上の男子		
	10	高校生の男子		
	11	35歳以下の女子		
	12	36歳以上49歳以下の女子		
	13	50歳以上の女子		
	14	高校生の女子		
3kmの部	15	小学生男子(5・6年生)	小学5年生以上で健康な方	440人 [うち市民枠 120人]
	16	中学生男子		
	17	一般男子(高校生以上)		
	18	小学生女子(5・6年生)		
	19	中学生女子		
	20	一般女子(高校生以上)		
ファミリーファンランニングの部(約1km)	21	ファミリーファンランニング(低学年)	小学生(低学年)とその保護者	100組(200人)
	22	ファミリーファンランニング(高学年)	小学生(高学年)とその保護者	100組(200人)

※いずれの部門に参加する場合も心臓機能疾患がなく、万全の体調で参加できる方。 ※本大会には、車イスの種目はございません。

## 大会のPOINT 1 等々力陸上競技場がスタート・フィニッシュ!

等々力陸上競技場が、スタート・フィニッシュ・メイン会場! 国際陸上競技大会も開催された事のある陸上競技場を走れる貴重な体験が楽しめます。トイレや荷物預かりも充実しています。

## 大会のPOINT 2 ゆとりの制限時間!! ビギナーでも安心

コースは河川敷のフラットなコースが主体なので起伏のあるコースが苦手な方でも安心です。また、制限時間も緩やかなので、初心者の方でも気軽に参加できます。

## 大会のPOINT 3 川崎市民枠 先行募集!

市民の皆さんの参加の機会を増やすため、各種目(ファミリーファンランニングの部を除く)に川崎市民枠を設け、先行募集します。(川崎市民の方は一般募集でも申し込みできます)

## 大会のPOINT 4 記録証は即日発行!

レースの記録は「Runners Chip(ランナズチップ)」で計時。フィニッシュ後すぐに処理された記録と順位は、その場で記録証としてお渡しいたします。

## 大会のPOINT 5 ナンバーカードは事前送付!

ナンバーカードと計時チップを事前送付いたします。当日の受付の必要がないため、時間に余裕を持ってご来場いただけます。

## 2018 The 33rd KAWASAKI INTERNATIONAL TAMAGAWA MARATHON

### 【タイムスケジュール】 ※ 時間は変更する場合があります

エアロピクス	8:55	
開会式	9:10	
スタート	9:30	ハーフマラソンの部
	9:45	10kmの部
	11:35	3kmの部
	12:05	ファミリーファンランニング(低学年・高学年)の部(約1km)
表彰式	11:40	ハーフマラソンの部(総合優勝)
		10kmの部(総合優勝)
競技終了	12:25	3kmの部、ファミリーファンランニング(低学年・高学年)の部(総合優勝)
	12:30	予定

### プレイベント 開催

9月23日(日)AM予定

プレイベントとして初心者向けのランニング教室を開催します。詳細は8月以降に大会ホームページをご覧ください!

講師: 志水 見千子さん  
(アトランタオリンピック陸上女子5000m 4位)



志水 見千子さん



お申し込みはインターネットエントリーのみになります。振替用紙でのお申し込みはできませんので、ご注意ください。  
**エントリー初日はエントリーページへの多数のアクセスが予想されます。**  
 RUNNET会員登録などの準備は事前に済ませていただくことをおすすめいたします。

※市民枠先行募集と一般募集で、申し込み期間が異なります。ご注意ください。 ※定員になり次第締め切りとなります。

### 申込方法 インターネットエントリー

募集期間

市民枠先行募集	一般募集
2018年 7月16日(月・祝) 21時~ 7月22日(日)	2018年 7月23日(月) 21時~ 8月5日(日)

※定員に達し次第、締め切ります。

インターネットから下記のURLにアクセスし、大会エントリーページの指示に従ってお申し込みください。  
 支払方法は、お申し込みの際にお選びいただけます(クレジットカード、コンビニ、ATMなど)。  
 ※エントリー手数料: 支払総額4,000円まで205円(税込)、4,001円以上5.15%(税込)

大会ホームページ <http://tamagawa-run.jp/>  
 RUNNET <http://runnet.jp/>

※エントリーの際は、RUNNETへの会員登録が必要です(無料)。  
 ※住所・電話番号に修正変更があった場合は、RUNNETへログイン後、Myページの「会員情報」よりお手続きをお願いいたします。



### インターネットエントリーに関するお問い合わせ先

RUNETサポートセンター  
**TEL.03-6721-0362**  
 (平日/9:30~17:30 祝日を除く)  
 メールによるお問い合わせ <http://bit.ly/2ymzTOor>



### 大会全般に関するお問い合わせ先

川崎市市民文化局市民スポーツ室  
**TEL.044-200-3245** (平日/8:30~17:15 祝日を除く)  
 公益財団法人川崎市スポーツ協会  
**TEL.044-739-8844** (平日/8:30~17:00 祝日を除く)

### 個人情報の取り扱いについて

主催者は、個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を遵守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、個人情報の保護に取り組んでいます。大会参加者へのサービス向上を目的とし、参加案内、記録通知、関連情報の通知、次回大会の案内、大会協賛・協力・関係各団体からのサービスの提供、記録発表(ランキング等)に利用いたします。また、主催者もしくは委託先からの申込内容に関する確認連絡をさせていただくことがあります。

### 【参加料】

参加料	
ハーフマラソンの部	4,000円
10kmの部	4,000円
一般3kmの部(高校生を除く)	2,500円
高校生	2,000円
小・中学生	1,500円
ファミリーファンランニング(低学年・高学年)の部	1組 2,500円

川崎市民枠とは、申込時点で川崎市に居住の方(在勤・在学は含みません)。  
 ※川崎市民の方は、一般募集でも申し込みできます。

◀ファミリーファンランニングの部は一般募集のみとなります。