



12/14(日)
開催!!

富士山マラソン 2025

Presented By

SPORTS DEPO



【主催】日刊スポーツホールディングス／富士河口湖町／一般財団法人山梨陸上競技協会／一般財団法人アールビーズスポーツ財団
【共催】一般社団法人日本パラ陸上競技連盟 【主管】山梨陸上競技協会 【特別協賛】スポーツデポ
【協賛】PIECLEx、HUAWEI WATCH、フジパン、味の素、フォトクリエイト 【オフィシャルサプライヤー】蒼天

SPORTS DEPO

PIECLEx
A Murata Company

HUAWEI WATCH

フジパン

amino
VITAL

ALL SPORTS
COMMUNITY

Sothen
Life with the Water

11K CHARITY FUN RUN チャリティファンラン参加のご案内

※有料事前送付をお申込みの方は、アスリートビブス（ナンバーカード）と計測タグを大会当日、必ずご持参ください。

公式ホームページ <https://mtfujimarathon.com/>



INDEX

- | | |
|-------|-------------------|
| 2 | 主催者挨拶 |
| 3 | タイムスケジュール |
| 4 | チャリティファンラン参加までの流れ |
| 5 | アクセス(河口湖駅～会場) |
| 6 | アクセス(大会駐車場) |
| 7 | 会場全体図 |
| 8 | コース・給水所 |
| 9 | 電車時刻表(行き・帰り) |
| 10～13 | EXPO ブース紹介 |
| 14 | マナー向上啓発 |
| 15 | 健康セルフチェックリスト |

世界の仲間とつくる、麓のドラマ



富士河口湖町長
渡辺 英之



「第14回富士山マラソン」にご参加されますランナーの皆様、ようこそ富士河口湖町へお越しくださいました。町民を代表して心から歓迎申し上げます。

本大会は1976年から36回開催された「河口湖日刊スポーツマラソン」を前身とし、2012年に改名して以来、通算50回目という節目を迎え、記念すべき大会を開催できることを大変嬉しく感じるところです。

世界文化遺産の構成資産である「河口湖」「西湖」2つの湖のほとりのコースは、様々な景色がランナーの皆様をおもてなしします。さらに本大会より、開催日が12月中旬となり、冬の澄んだ空気の中、富士山と湖の景観を楽しみながら走って頂くには絶好の機会であります。皆様には精一杯の走りの中で、美しい景色を堪能していただければと思います。そして、例年にも増して走ることの喜びや感動が永く心に刻まれ、機会あるごとに当町を訪れていただく事をご期待申し上げます。

また、日頃より当町には、海外から多くの観光客にお越しいただいておりますが、昨年は55ヶ国からのエントリーがあり、6割以上が海外選手となっております。他の大会では類を見ないことであり、本大会が海外においても高く評価されていることを大変うれしく思います。

結びに、本大会の開催に際しまして、大会関係者の皆さま、ボランティアの皆さま方の多大なるご支援とご協力に心から感謝を申し上げますとともに本大会の成功と選手の皆さまが無事に目標を上回る好タイムで完走できることを祈念いたしまして歓迎のことばといたします。

日刊スポーツホールディングス
代表取締役社長
高田 誠



「第14回富士山マラソン2025」にご参加頂き、ありがとうございます。主催者一同、心より歓迎申し上げます。富士山マラソンは、2012年に36回の歴史を数える河口湖日刊スポーツマラソンが富士山マラソンと大会名称を変え、都市型マラソンとは一線画す、国際観光地の卓越した景観とエンターテインメント性で「世界一のリゾート・エンタメマラソン」を目標にスタートし、今日まで半世紀にわたり、国内外のランナーの皆さまに親しまれてまいりました。今大会は通算50回の節目の大会となります。参加されるランナーの中には複数参加いただいている方も少なくないと思います。富士山を仰ぎ、河口湖や西湖をめぐる絶景のコースは、世界中の多くのランナーに愛されてまいりました。今大会が皆さまにとって新たな挑戦と感動の舞台となり、次の50年へと続く一歩となることを心より願っております。

エントリー種目はフルマラソン、約17キロの河口湖1周、チャリティファンラン。数あるマラソン大会の中から「富士山マラソン」を選んでいただけるよう取り組んだ結果、募集受付開始当日に全種目定員に達する申込みを頂き、その反応に驚かされると共に改めて感謝申し上げます。引き続きアスリートファーストで、安全・安心な大会作りに徹して参ります。

大会前日にはウェルカムウォーキングも実施し、ランナー以外の皆さまにも富士河口湖町を楽しんでいただきたいと思います。

最後になりますが、半世紀に渡り万全の準備、ご協力をいただきました地元・富士河口湖町、競技主管の山梨陸上競技協会、安全な開催に多大な尽力をいただいている富士吉田警察署、富士河口湖消防署、ならびにご協賛の各社、各協力団体の皆さまへ厚く御礼申し上げ、ご挨拶をさせていただきます。

一般財団法人
山梨陸上競技協会
会長
野口 英一



今年も富士北麓地域を舞台に「富士山マラソン」が開催できることを大変うれしく思います。ご支援とご協力をいただいているみなさまに深く感謝申し上げます。また、国内外からエントリーいただいたランナーのみなさまを心より歓迎いたします。ようこそ山梨へ。

大会は「河口湖日刊スポーツマラソン」として始まり、「富士山マラソン」に名称を改め、今年は通算して50回目の節目を迎えます。日本陸上競技連盟公認の「フルマラソンコース」(42.195km)、湖畔の景観が美しい「河口湖1周」(約17km)、12歳以上が対象の「チャリティファンラン」(約11km)と、多彩なコースを用意し、それぞれのレベルに合わせて完走や自己記録更新に挑むことができます。ぜひ、ランナーのみなさまには初冬の富士北麓の自然美を楽しみつつ、爽やかな汗を流していただきたいと思います。

コースの舞台となる富士北麓地域は、国際的な観光地として海外からも大勢のお客様をお迎えしております。今大会にも国外から多くのエントリーをいただき、国際色豊かなレースとなっております。ぜひ、ランナー同士の国際交流の場としても有意義な機会となることを期待いたします。また、大会ではチャリティファンランの出場者1名当たり223円を、富士山の環境保全活動基金に寄付しております。ランナーのみなさまも、大会への出場を通じて世界文化遺産の靈峰・富士と、構成資産である二つの湖の魅力に触れ、あらためて自然保護や環境保全に対する意識を高めていただけたら幸いです。

結びに、富士河口湖町をはじめとする関係団体、ご尽力をいただいている関係者のみなさまに重ねて御礼を申し上げ、ごあいさつといたします。

タイムスケジュール

12月13日(土)

- 12:00** 前日受付開始(船津浜平浜)
14:00 ランナー歓迎セレモニー
19:00 前日受付終了

12月14日(日)

- 7:00** 会場オーブン
①当日受付開始(大池公園)
②荷物預け開始 9:00まで **※時間厳守**
- 8:15** 交通規制順次開始
- 9:00** 開会式
- 9:20** チャリティファンランスタート(大池公園)
- 12:20** 競技終了
- 14:00** 荷物返却終了(大池公園)
会場クローズ(大池公園)
- 16:00** マルシェ終了(船津浜平浜)
- 16:30** 駐車場行きシャトルバス最終便・会場クローズ
(船津浜平浜)

安全ピンのご持参にご協力をお願いします

富士山マラソンは余計なゴミを出さないことを目標に、富士山周辺の環境保護に努めています。
アスリートビブスを留める安全ピンのご持参にご協力いただきますようお願い申し上げます。
お忘れの方は受付、ヘルプデスクで予備の安全ピンをお受け取りください。

お問い合わせ

大会に関するお問い合わせ

「富士山マラソン大会事務局」
(株)アールビーズ 内

~12月12日(金)まで

mtfujimarathon@runners.co.jp

12月13日(土) 11:00-19:00
12月14日(日) 6:00-18:30

TEL.070-1053-6180
TEL.080-4138-3184

大会当日救護本部

12月14日(日) 6:00-16:30

TEL.0555-72-4922
TEL.080-4383-7660

宿泊に関するお問い合わせ

富士急トラベル事業推進本部
富士山マラソン係

TEL.0555-24-5960
メール: event229@fujikyu-travel.co.jp
営業時間 9:00~18:00

詳細情報は富士山マラソン公式ホームページにて
<https://mtfujimarathon.com>



ランナー受付について

有料事前発送の方

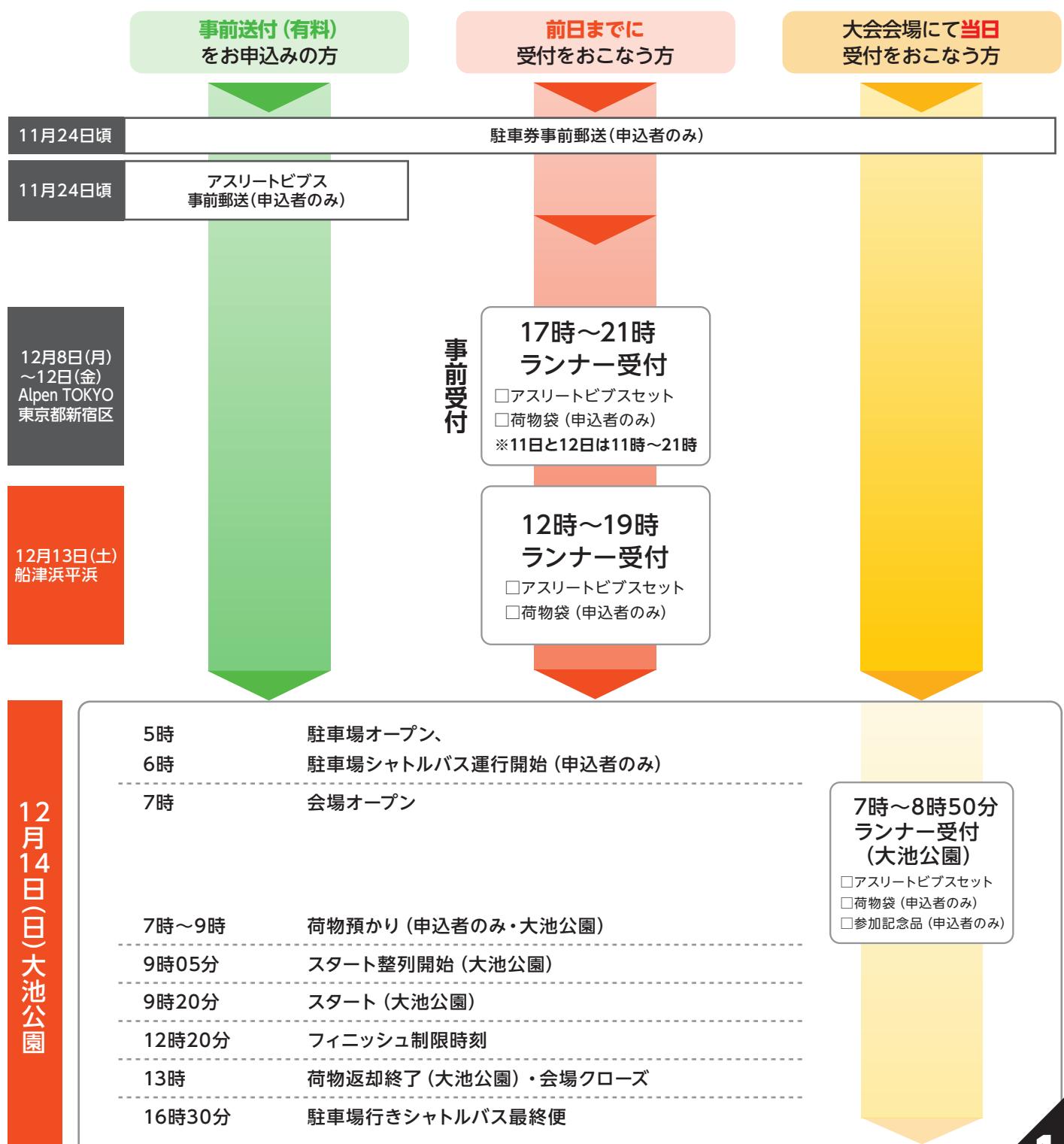
有料事前発送アスリートビブス(ナンバーカード・計測タグ付き)をお申込みの方は、大会前日・当日の受付はございません。アスリートビブスは忘れずに必ずお持ちください。

※当日、アスリートビブスを紛失、または当日忘れた場合は「総合インフォメーション」にて有料(1,000円)で再発行します。

前日・当日受付の方

前日、当日受付の方は、WEBより参加票を印刷、またはスマートフォンで受付に提示してください。詳細は11月21日(金)頃にメールでご案内いたします。

チャリティファンラン受付の流れ



アクセス(河口湖駅～会場)



バスツアーのご案内



大会当日朝に新宿駅・新横浜駅・三島駅から河口湖駅へ行く直行バスです。河口湖駅から会場までは歩いて13分!ツアー参加者専用の更衣室、荷物預かり所もご用意しています!

新宿駅 新横浜駅 三島駅 からの
便利な日帰りバスツアー!

宿泊ツアーも
ございます!

富士急トラベル
アクセスツアー

詳細は
こちら



TEL : 0555-24-5960 営業時間 9:00～18:00

専用荷物預かり& 更衣室が大人気!!

大会当日、バスツアー参加者専用の荷物預かり・更衣室を船津小学校校庭内「船津地区公民館」に開設(無料)しますのでご利用ください。

ご利用の際はツアー案内書の提示が必要となりますので必ずお持ちください。提示のない場合はご利用いただけませんのでご注意ください。手荷物(荷物預け袋)は、船津浜平浜駐車場の荷物預かり所をご利用ください。

開設時間 6:30～16:00

※貴重品はお預かりできません。

事前お申し込みをされた方のみ 駐車場・シャトルバスのご案内

駐車場は事前にお申し込みされた方のみご利用いただけます。駐車場お申し込みをされていない方は公共の交通手段をご利用ください。

全種目	Map	各駐車場～会場間バス発着所	Run Japan(海外)エントリー者(フルマラソン&ファンランのみ)	Map	各駐車場～会場間バス発着所
①富士急ハイランドコニファーフォレスト 〒403-0016 山梨県富士吉田市新西原5丁目6-1 https://maps.app.goo.gl/AM97K7Q4hsAFXCCr8		河口湖商工会	②大石公園駐車場 〒401-0305 山梨県南都留郡富士河口湖町大石2525-11 https://maps.app.goo.gl/e7Kb8zJ9NYt9q4pD8		大石公園前駐車場
③真如苑(真澄寺別院)駐車場 〒401-0305 山梨県南都留郡富士河口湖町大石字湖中2585-124 https://maps.app.goo.gl/UfyRJghKeo5MDxcf6		各駐車場～会場間バス発着所 大池公園前駐車場	④もみじ回廊第1駐車場 〒401-0304 山梨県南都留郡富士河口湖町河口西川1806-1 https://maps.app.goo.gl/aNbUZFnS8LExcUrT6		Run Japan(海外)エントリー者(河口湖1周のみ)
⑤河口湖漕艇場駐車場 〒401-0304 山梨県南都留郡富士河口湖町河口3131-2 https://maps.app.goo.gl/kwPQT2zx7HnRd8MA7			⑥河口湖北中学校駐車場 〒401-0304 山梨県南都留郡富士河口湖町河口3210 https://maps.app.goo.gl/hquFx6CKSFfeKrdz6		⑦河口湖南中学校駐車場 〒401-0304 山梨県南都留郡富士河口湖町河口659-5 https://maps.app.goo.gl/ymWDNvK77Lr3SGur8
⑧真如苑河口湖倉庫駐車場 〒401-0304 山梨県南都留郡富士河口湖町河口659-5 https://maps.app.goo.gl/ymWDNvK77Lr3SGur8			⑨河口湖南中学校駐車場 ※シャトルバスなし 〒401-0301 山梨県南都留郡富士河口湖町船津1164 https://maps.app.goo.gl/oNjo1VJEsXdXcbgz7		各駐車場～会場間バス発着所 河口湖美術館前駐車場(往路)
河口湖1周のみ	Map	各駐車場～会場間バス発着所	12月13日(土)前日受付・ ウェルカムウォーキング参加者用	Map	会場間バス発着所 河口湖美術館前駐車場(往路)
⑩河口湖南中学校駐車場 ※シャトルバスなし 〒401-0301 山梨県南都留郡富士河口湖町船津1164 https://maps.app.goo.gl/oNjo1VJEsXdXcbgz7		なし	⑩河口湖漕艇場駐車場 〒401-0304 山梨県南都留郡富士河口湖町河口3131-2 https://maps.app.goo.gl/kwPQT2zx7HnRd8MA7		⑪真如苑河口湖倉庫駐車場 〒401-0304 山梨県南都留郡富士河口湖町河口659-5 https://maps.app.goo.gl/ymWDNvK77Lr3SGur8
					船津浜前(復路)

駐車場 (開門10:00)
シャトルバス運行 12月13日(土)
10:30～20:00

※河口湖南中学校からは徒歩で移動をお願いします。
※河口湖南中学校を除く各駐車場から会場周辺まで随時シャトルバスを運行します。

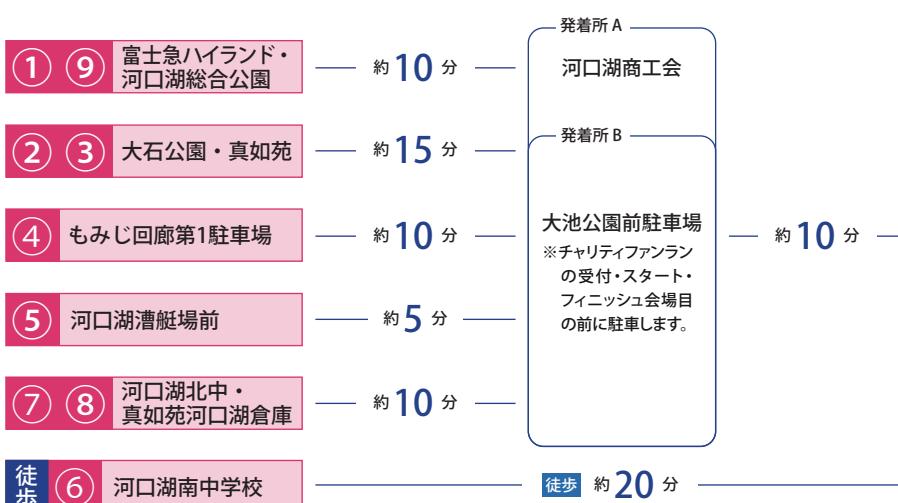
駐車場 (開門 5:00)

シャトルバス運行 12月14日(日) 往路6:00～7:45 復路12:30～16:30

シャトルバス所要時間

徒歩所要時間

指定駐車場は
当日のみ駐車可



フルマラソン&河口湖1周受付・スタート・フィニッシュ会場

- ①⑨駐車場
◆河口湖商工会(発着所A)
〒401-0301 山梨県南都留郡
富士河口湖町船津2088-2
- シャトルバス発着所
②③④⑤⑦⑧駐車場
◆大池公園駐車場(発着所B)
〒401-0301 山梨県南都留郡
富士河口湖町船津6713-18

12/14(日) 大会当日の
交通情報はここでチェック！

★iHighway中日本
<https://ihighway.jp/>



★公式ホームページ
<http://mtfujimarathon.com>



前日受付会場マップ



チャリティファンラン スタート・フィニッシュ (大池公園)

■給水・給食

給水所	山梨中央銀行前	富士御室浅間神社駐車場
距離	約5km	約8.5km
給水	スポーツドリンク	水 スポーツドリンク
給食		バナナ 山梨名産品

※給水は全て紙コップで提供します。

給水紙コップのリサイクルにご協力ください

給水所の約30~50m先に紙コップリサイクル専用のゴミ箱が設置されているので、必ずその中に捨ててください。(紙コップ以外は入れないでください)

※大会当日、給食の内容が変更になる場合があります。

※本大会ではパーソナルドリンクの受付はありません。

■距離表示

チャリティファンランの距離表示はありません。

■計測ポイント

フィニッシュタイム(グロースタイム)のみ計測します。順位はつきません。

■トイレ

会場内および各給水所、コース上に仮設トイレおよび協力施設によるボランティアトイレがあります。

■制限時間

スタート号砲より3時間(12:20まで)

※事故防止のため、競技終了後のランナーの車道走行を禁止します。

※制限時間はグロースタイム(号砲からの計測記録)による時間設定となります。

■途中棄権

リタイアするランナーは、手を上げて近くのスタッフに声をかけてください。途中棄権した場合は、フィニッシュエリア(フィニッシュライン)を通過せず、コースアウトしてください。



大会当日(12月14日)電車 運行情報(抜粋)

新宿駅よりJR中央本線特急で約65分、大月駅より富士急行線特急に乗り換え約50分、河口湖駅下車。河口湖駅より会場まで徒歩10分

都心からJR東日本・富士急行線乗り換えで来場可能です。

会場へご来場されるときの列車時刻表

(2025年11月現在)

定期列車	東京発 4:59 → 高尾発 6:15 → 大月着 6:51／大月発 7:03 → 河口湖着 8:00
	東京発 5:29 → 新宿発 5:44 → 高尾発 6:43 → 大月着 7:19／大月発 7:24 → 河口湖着 8:19 ※この列車はフルマラソン、チャリティファンランスタートまで余裕がない時刻となっています。 受付はスタート時刻まで対応しますが事前に受付をお済みの方のご利用をおすすめします。

第13回富士山マラソン開催に際し、JR東日本と富士急行線では、新宿・多摩エリアと河口湖を結ぶ臨時電車を運転します。詳しくは「JR時刻表」をご覧いただきか、JR東日本の駅の窓口、もしくは富士急行線・富士山駅(TEL:0555-22-7133)へお問い合わせください。

富士山マラソンに合わせた増発列車	列車名	発駅・発時刻	着駅・着時刻	備考
	富士山マラソン号 (臨時特急富士回遊89号)	新宿 5:21	河口湖 7:15	全車普通車指定席

河口湖駅発お帰りの列車時刻表

列車名	行先	時刻
普通	大月	12:57
普通	大月	13:31
特急富士回遊32号	新宿	14:10
フジサン特急4号	大月	14:26
普通	大月	14:40
特急富士回遊36号	新宿	15:00
富士山ビュー特急14号	大月	15:09
普通	大月	15:25
富士山マラソン号 (臨時特急富士回遊88号)	新宿	15:38
普通	大月	15:56
臨時特急富士回遊78号	新宿	16:14
普通	大月	16:27
特急富士回遊44号	新宿	16:48
普通	大月	17:02
普通	大月	17:22
特急富士回遊48号	新宿	17:38
普通	大月	17:56
普通	大月	18:27

※「特急列車」ご利用には乗車券のほかに特急券が必要です。(河口湖～富士山間を除く)

指定券は乗車日1ヶ月前の10時00分から、JR各駅のみどりの窓口又は主な旅行会社、「指定席券売機」「えきねっと」でご購入いただけます。

「特急富士山マラソン号」は全車指定席です。
ご予約には「えきねっと」が便利です!

全国のJR線の新幹線・特急列車(一部を除く)のきっぷをお申込みいただける「えきねっと」では、1ヶ月と1週間前から指定席の事前申込が可能です。(会員登録無料: www.eki-net.com)
※事前申込をされても、実際の発売手配は乗車日の1ヶ月前の10時00分からです。満席等の理由により座席をご用意できない場合もあります。

※河口湖駅では「えきねっと」でご予約いただいた指定券の受け取はできません。

【注意事項】

- ・当日、列車の遅延により所定の接続ができない場合があります。
- ・指定券を購入された列車について、大会が中止となつても予定どおり運転された場合、指定券の払い戻しには所定の手数料が発生します。あらかじめご了承ください。
- ・当日の運行状況等により、到着時刻が大幅に遅れる場合があります。スタート時刻に間に合わない場合もございますので予めご了承ください。

- ・当日の運行時刻については富士山麓電気鉄道のホームページをご確認ください。



#富士山マラソン
#MtFujiiInternationalMarathon
でどんどん拡散してください!
目指すはトレンドランクイン!



Instagram
@fujisan_marathon



X (旧Twitter)
@fujisan_marathon



Facebook
@mtfujimarathon

で検索

スポーツデポブースでランナー必須アイテムをゲット！

スポーツデポは、マラソン大会必須アイテムを多数揃えてランナーの皆さんをお待ちしております。

当日は、テーピング、ソックス、キャップなど出走時の必需品を取り揃えております。

また、ラングローブ、ネックカバー、おすすめスケルトンジャケットなど豊富な防寒アイテムを取り揃えておりますので、出走前の防寒対策もバッチリ！

ぜひ一度お越しいただき、チェックしてみてはいかがでしょうか。

さらに、ランナー必須のスポーツデポ限定“アミノバイタル®マラソン完走セット”もご用意しております。お好みのアイテムをゲットし、富士山マラソンを最高のレースにしましょう！

SPORTS DEPO



防寒におすすめ
ラングローブ



防寒におすすめ
ウィンドブレーカー



掲載URL(公式オンラインストアやアプリのリンク):<https://store.alpen-group.jp/>



PIECLEx
A Murata Company



株式会社ピエクレックスは、村田製作所の100%子会社として、企業ビジョン「“でんき（電気）のせんい（繊維）”で世界を変える」を掲げ、トウモロコシやサトウキビなど植物由来のポリ乳酸を原料としている電気の繊維「ピエクレックス」を通じた革新を推進しています。

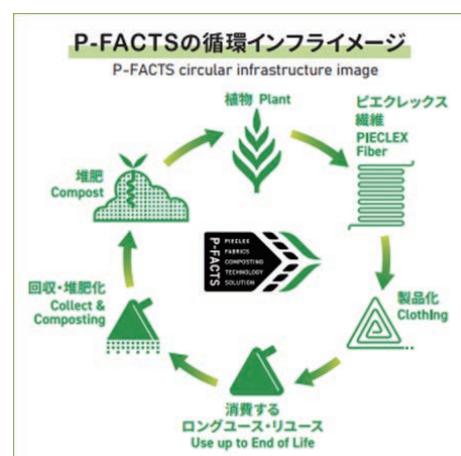
ピエクレックスは繊維をつくるだけでなく、消費者が気軽に環境貢献を感じられる循環インフラ「P-FACTS」（ピーファクツ）まで提案します。

P-FACTS 対応のアパレル製品や繊維製品は、使い古した後、「P-FACTS」によって資源として回収され、分別、堆肥化を経て次の植物の栽培に再利用されます。

<https://pieclex.com/>



今大会では、参加者全員に
「ピエクレックス マグちゃん」富士山ver.
を特別提供しております。





HUAWEI



HUAWEI
WATCH GT 6 Pro

ファーウェイジャパンは、スマートウォッチとイヤホンの展示やたくさんのイベントをご用意してお待ちしております！

21日間使えるスポーツウォッチ「HUAWEI WATCH GT 6」シリーズは、ランナーの方に特に
おすすめです。

①通常使用で約21日間、GPS連続使用で約40時間持続するファーウェイ史上最強バッテリー！

②最大輝度3000ニトで、明るい屋外でも見やすい

③6つの衛星信号を捕捉できる高いGPS精度

④左右の足のバランス、接地時間などのランニングフォーム分析も！



【公式サイト】 【Amazonで見る】

フジパン

エネルギー補給に

黒コッペ

おいしさの
ポイント

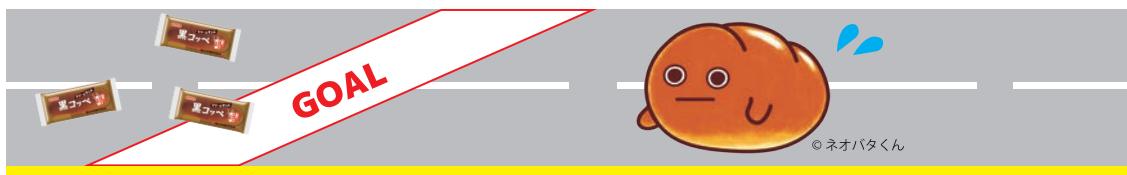
沖縄県産黒糖



1個あたりエネルギー 521kcal



フジパンは富士山マラソンのランナーを応援します



フルマラソン、河口湖1周
フィニッシュにて「黒コッペ」先着5,000名様に配布！

「アミノバイタル®」が富士山マラソンをサポート!

当日のコンディションを支えるアミノ酸「アミノバイタル® プロ」をはじめとした「アミノバイタル® シリーズ」をスタート前とフィニッシュ後にご提供!
さらにレース中のランナーの皆さんもサポートすべく、大会前日・当日にはブースでの特別販売も実施します。



オールスポーツコミュニティから 当日の写真販売サービスのお知らせ!

ALL SPORTS
community

第14回富士山マラソンでは、スタートからフィニッシュまで
オールスポーツコミュニティのプロカメラマンが、みなさまの勇姿を撮影します!
写真は、後日インターネットで閲覧・購入できます。

大会終了後、写真公開通知のメールを希望される方はこちら!





Mt. FUJI International Marathon 公式グッズ LIMITED OFFICIAL GOODS

大会会場(フルマラソン・河口湖1周スタート会場)で前日(12/13)に販売します! ※当日(12/14)は販売しません

We will be selling items the day before the race (Dec. 13) at the event venue (Full Marathon / Lake Kawaguchi 1 lap start area)!
*Items will not be sold on race day (Dec. 14).

T-SHIRTS



¥ 5,000 (tax in) Size: M, L

TENUGUI



¥ 1,500 (tax in)
90cm × 34cm

TOWEL



¥ 1,500 (tax in)
35cm × 100cm

WIND-JACKET



¥ 12,000 (tax in) Size: L

SACOCHE



¥ 3,500 (tax in)

ORIGINAL BADGE SET



¥ 1,000 (tax in)

お支払い方法 Accepted Payment Options

Credit クレジット



Code コード



Cash 現金

在庫限りの販売となりますのでお早めに! Limited stock – get yours before it's gone!

RUN as ONE マイレージプログラム

富士山マラソン2025は、「RUN as ONE マイレージプログラム」の対象大会です。

本プログラムはONE TOKYO会員が申込みできる有料プログラムです。受付エリア附近に設置する「マイルステーション」で、マイレージカードとシートをタッチするとマイルが貯まります!さらに、大会参加以外でも、さまざまな方法でマイルを貯められます。楽しみながら走って、マイルを集めて特典と交換しよう!

1R RUN as ONE MILEAGE PROGRAM
TOKYO MARATHON FOUNDATION



詳細はこちら

GOOD MANNERS, GREAT RUNNERS



フィニッシュメダル・タオルは1人1個

One finisher medal and one towel per person.

每人获得一枚完赛奖牌和一条毛巾



スタート待機列への割り込み禁止

Do not cut in line at the starting area.

请勿在起点处插队



横向に広がって走らない

Do not run side by side.

请勿并排跑



写真撮影の際は、後ろのランナーに気をつけて！

When taking photos, be careful of the runners behind you!

拍照时，请注意身后的参赛者！



トイレは必ず指定の場所で！

Always use the designated toilets!

请在指定区域如厕！



ごみはごみ箱に捨てる

Please throw trash in the bins.

请将垃圾扔进垃圾箱

マラソン
出走前の

健康セルフチェックリスト

ランニングイベントの参加者がレース中やゴール後に倒れたという報道を時に見聞きします。

持病や健康診断での異常の有無にかかわらず、大会当日の体調不良や疲労が原因で、予期せぬ症状が現れる場合もあります。

スタート前に、今一度ご自身の身体をセルフチェックし、無理なく安全にレースを楽しみましょう！

下記の項目に1つでもあてはまる方は、走ることを控え医師に相談してください。

<input type="checkbox"/>	37.5度以上の発熱がある ※大会当日、発熱がある場合は、出場を見合わせてください。
<input type="checkbox"/>	かぜ症状（頭痛、のどの痛み、咳、鼻水、倦怠感、寒気など）がある
<input type="checkbox"/>	腹痛、下痢、吐き気がある
<input type="checkbox"/>	血圧が高い（5分間安静にしても最高血圧が140以上）
<input type="checkbox"/>	脈が速い、脈に不整がある（5分間安静にしても脈拍が90以上）
<input type="checkbox"/>	運動時以外にも息切れがある
<input type="checkbox"/>	最近、運動をしていて突然の胸痛やふらつきを感じたことがある
<input type="checkbox"/>	2年以内に心電図の検査で異常を言われたことがある
<input type="checkbox"/>	2年以内に不整脈やその他の心臓病があると言われたことがある
<input type="checkbox"/>	2年以内に突然気を失ったことがある
<input type="checkbox"/>	胸や背中の不快感や痛みがある

以下の項目に1つでもあてはまる方は、慎重にランニングに臨んでください。

特に脱水や寝不足は、突然死の誘因になることがあります。

<input type="checkbox"/>	疲労感が残っている
<input type="checkbox"/>	昨夜の睡眠が充分にとれなかった
<input type="checkbox"/>	朝食や昼食をとれていない
<input type="checkbox"/>	1年以上検診を受けていない

なお、喫煙、高血圧、糖尿病、高脂血症、年齢は脳梗塞や心筋梗塞の危険因子と呼ばれています。
医師の相談を受けておられない場合は、早めに受けられることをお勧めします。

<input type="checkbox"/>	肥満の傾向にある
<input type="checkbox"/>	たばこを吸っている（喫煙）
<input type="checkbox"/>	血糖値が高い（糖尿病）
<input type="checkbox"/>	コレステロールや中性脂肪が高い（高脂血症）
<input type="checkbox"/>	50歳以上である