



～久米島町 町制施行20周年記念大会～

# 第34回 2022久米島マラソン大会

“FUNRUN”（楽しく走ろう！）をテーマに第34回2022久米島マラソンが令和4年10月23日（日）に開催されます。今年は久米島町町政施行20周年の記念大会として、皆様の思い出に残る大会となるよう、一緒に大会を盛り上げていきましょう。

**開催日時** 令和4年10月23日（日）[雨天決行]

**開催場所** 久米島町宮仲里野球場

**種目** フル/ハーフ/10km/5km

**参加料** フル/ハーフ 一般4,500円 高校生2,500円

10km/5km 一般4,000円 高校生2,500円

**参加賞** 記念Tシャツ・完走証・記念ボトル  
完走メダル・昼食券（500円分）



※画像は過去大会のものす。

**参加資格** ◎16歳以上(大会当日)。18歳以下は保護者の同意が必要。

◎新型コロナワクチン3回接種、又は大会3日前（72時間以内）のPCR検査陰性が確認できる方。

**申込方法** WEBからお申込み⇒RunNet・Sports Entry

郵便振替⇒郵便局窓口、商工観光課、具志川出張所にて受付可能。

※大会パンフレットは具志川改善センター、ほんのもり、ホテルドーム、パークゴルフ場、島内ファミリーマート・Aコープにて設置しています。

# ふれあい新聞



Vol.1  
発行日：7月1日  
発行：久米島マラソン大会事務局

## CHECK POINT



現 ワコール女子陸上部  
アドバイザー

## 2022久米島マラソンSpecial Guest Runner

### 世界選手権女子マラソン銅メダリスト 福士 加代子(ふくしかよこ)

1982年3月25日生まれ。青森県北津軽郡板柳町出身。2004年アテネ五輪から2016年リオデジャネイロ五輪まで、日本の女子陸上選手では初めてとなる五輪4大会連続出場を果たす。3000m、5000m、ハーフマラソンで日本記録を樹立。マラソンでは、2013年モスクワ世界選手権で銅メダルを獲得するなど、22年間、日本女子長距離界の第一人者として活躍。今年1月の大阪ハーフマラソンを最後に第一線を退く。

## 大会スケジュール

10/22(土)

◎選手受付

15:00～19:00

◎場所：イー7情報プラザ

10/23(日)

◎当日受付 ⇒06:00～

◎開会式 ⇒07:20

◎フルマラソンスタート ⇒07:30

◎ハーフマラソンスタート ⇒09:00

◎10kスタート ⇒09:10

◎5kスタート ⇒09:30

## 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。

