



～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

## 申込締切間近 9月9日(金)まで!

種目 全4コースから自分に合ったコースを選択しましょう!

フル  
上級者向け

ハーフ  
中級者向け

10km  
初心者向け

5km  
お友達と

マスターズ方式による全種目5歳刻みの上位3位の方に入賞メダルを贈呈!  
約**270**名に入賞のチャンス!

### 仙台区際ハーフマラソンへ招待

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、仙台区際ハーフマラソン大会へ招待します。

### お申込み方法

- 窓口受付 久米島町商工観光課(久米島町役場2解)  
久米島町役場具志川出張所(あじま一館)
- インターネット申し込み **スポーツエントリー**

### エントリー状況

島外参加者 **600**名  
(定員に達しました)

島内参加者 **47**名

開催日時: 令和4年 **10/23(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 一般4,500円 高校生2,500円  
10km/5km 一般4,000円 高校生2,500円

参加資格: 16歳以上(大会当日)

※町民につきましてはPCR検査陰性証明及びワクチン接種3回以上の義務付けはありません。

### ～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、他の人より水分補給を多めにしましょう。

# ふれあい新聞



Vol. 3  
発行日: 9月1日  
発行: 久米島マラソン  
大会事務局



# 記念Tシャツデザイン決定

今年度は町制20周年を記念して。記念Tシャツデザインを島内で募集したところ11名の方から応募がありました。その中から厳正な選定審査を行った結果、最優秀作品に原利之さんの作品が選出されました。



※ベースカラー黄色

## ○デザインコンセプト

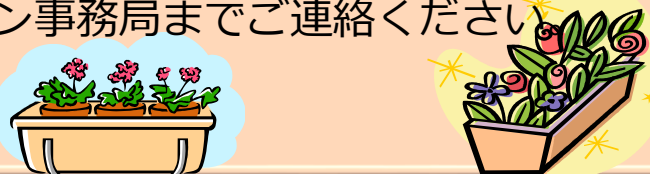
20周年記念を多くのお子さんに楽しんでもらいたい。そして、100年先までも久米島の綺麗な海を残したい。そんな思いをデザインに込めました。

## 花いっぱいの大会にしよう！

今年も久米島マラソン大会が近づいてきました。

そこで、花いっぱいのマラソン大会にするために花の苗の配布を行います。

9月の中旬頃から苗の配布を予定していますので、**地域の皆様、各団体、事業所**で花を植える計画をたてている方は、久米島マラソン事務局までご連絡ください。



## お知らせ

9/4(日)に開催を予定しておりましたが、マラソン関連シンポジウム「市民マラソンとまちづくり」は台風11号の接近が予想されることから、10/16(日)へ延期することとなりました。参加を予定されておりました皆様、再度日程を調整のうえご参加下さい。詳細につきましては、久米島マラソンHPなどでご案内しますのでご確認下さい。