



小さくケンケンして足の裏全体で地面を突き止める感覚を学ぶ。サトウ記者(右)とヨシダ君

完走への道 挑め

1月の鴨川河川敷丸太町の橋本町。不安を抱えながら、この冬、完走を目指して走る人々の姿が、京都マラソン2016のスタートを告げる。今年、京都マラソン2016は、第5回記念大会と位置づけ、これまで京都マラソンを支えたボランティア経験者のために優先抽選枠を新設した。また、東日本大震災の息の長い復興支援を目的に「仙台国際ハーフマラソン」と提携、今回の出走者のうちから5組を、仙台に派遣する予定だ。

まだ間に合う 攻略法伝授

あと1カ月、マラソン初心者は不安が募る日々だが、果たして完走できるのだろうか。その不安を解消するために、ランニングアドバイザーの松井祥文さんに、完走への攻略法を伝授してもらおう。

ランニングアドバイザー
松井 祥文さん



まつい・よしふみ 学生時代は短距離選手。1964年生まれ。大学卒業後マラソンを始め、それまでにフルマラソン完走は3回、他種運動は相撲士、ランニング指導員、ランニングクラブ「あすリードR.O」主宰。フルマラソンの自己ベストは48歳での2時間43分45秒。大阪府西淀川区。

HPにも攻略法

「京都マラソン2016」のホームページでも、松井さんの攻略アドバイザーが紹介されています。アドレシは<http://www.kyoto-marathon.com/>

理想フォームを追え

小さな動作 体力を温存

動画で点検しよう!



練習方法をチェック

2~3時間 走り込みを

体のケアもしっかり!



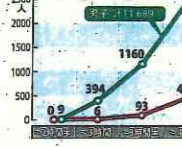
完走メダル五角形に

今年の完走者には、完走メダルが、第5回大会記念として五角形になった。真ん中に京都マラソンのロゴが描かれ、その周囲に「走る」という文字が描かれている。また、完走メダルには、完走者への感謝の気持ちを込めて、完走メダルの裏面に「走る」という文字が描かれている。また、完走メダルには、完走者への感謝の気持ちを込めて、完走メダルの裏面に「走る」という文字が描かれている。

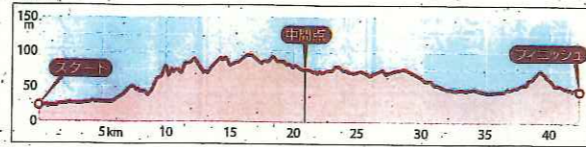
第4回大会の年齢別参加者割合



第4回大会のタイム別完走者数



最高心拍数



国や地域ごとに異なる女性の体型や美意識。

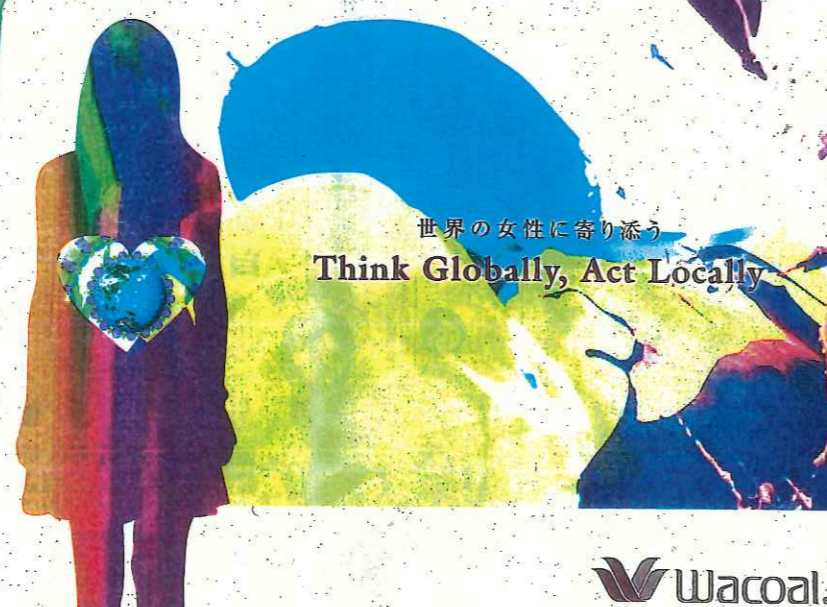
でも、「美しくなりたい」という想いは同じです。

ワコールは、その想いに寄り添い

きちんと応えるための活動を

世界中のさまざまな地域で続けています。

※ワコールグループは世界60以上の国と地域で商品を展開しています。



世界の女性に寄り添う Think Globally, Act Locally



号砲まで1ヵ月

早春の古都を駆け抜ける「京都マラソン2016」が、来月21日の号砲まで1ヵ月となった。今回は、第5回記念大会と位置づけ、これまで京都マラソンを支えたボランティア経験者のために優先抽選枠を新設した。また、東日本大震災の息の長い復興支援を目的に「仙台国際ハーフマラソン」と提携、今回の出走者のうちから5組を、仙台に派遣する予定だ。

コースは、昨年と同じ京都市右京区の西京極陸上競技場をスタートに、左京区の平安神宮前にゴールする42.195km。競技場から嵐山を経て広沢池を通り、仁和寺の門前を走り、「きぬかけの路」を抜けて北山通に至ると中間点。そこからは府立植物園内を駆け抜け鴨川を南下、市役

所前広場から銀閣寺道に至れば、ゴールの大鳥居はもうすぐだ。
号砲は午前9時(早い競技は同8時55分)で、制限時間はマラソンとベア駅伝が6時間。沿道では、大勢の市民が「沿道盛り上げ隊」として、歌やダンスでランナーを盛り上げる。(佐藤知幸)

京都マラソン2016コース

point 1 準備運動は軽く!
ウォームアップはストレッチ程度でOK。あまり気合が入りすぎないように。スタート前の拍撃から号砲までは時間があります。京都マラソンではスタート時に新しい服をリサイクルに回せるので、防寒のため、ランニングウエアの上に、もう一枚羽織っておくのも良いでしょう。

point 2 序盤は抑えて!
アップダウンの多い序盤。嵐山のJR山陰線を超える辺りの上りは、抑えて走ること。馬代通の下りまで、フォームとペースは崩さないようにしてください。

point 3 コース幅狭し!
レースも後半を迎える鴨川沿いは、コース幅が狭くなり、応援も周辺になります。苦しいところですが、笑顔で走りましょう。大きな声援から、パワーがもらえますよ!

point 4 急坂、踏ん張って!
百万遍から銀閣寺までの上りは、レース最終盤で一番、きつい頑張りどころ。足がつりやすいポイントでもあります。気持ちを強く持って、もうすぐゴールです!

主催 京都市、京都陸協
共催 京都市体育振興会連合会、京都新聞、KBS京都、α-STATION
企画・運営 京都マラソン実行委員会
主管 京都陸協
特別協賛 オムロン、ワコール

オムロンチャレンジ宣言

人と社会の「もっと」をめざして。オムロンは挑戦する人を応援します。

人間は、もっとやれる。

もっと笑顔を増やしたい。もっと夢を叶えたい。そう、「人間は、もっとやれる。」人間の可能性を広げ、よりよい社会・人が輝く豊かな社会をつくりだすために、私たちオムロンは一人ひとりが目標に向かって挑戦し続けています。だからこそ、「走る人、応援する人、支える人、それぞれが主役」であるという京都マラソンの理念に共感。オムロンは、挑戦し続けるすべての人たちに応援しています。

京都マラソン2016 オムロンは、京都マラソン2016のゴールドパートナーです。 OMRON