

# 仙台国際ハーフマラソン 関連イベントファミリーラン

# FAMILY RUN

特別協賛  TTK

協賛

 Mizuno

 KIRIN

## 参加のご案内 (注意事項)

### 会場・スケジュール

2025年4月29日(火・祝)  
弘進ゴム アスリートパーク仙台  
(仙台市陸上競技場) ※以下「弘進パーク仙台」と記載

9:00 開場(手荷物預かり開始)  
10:00 2kmの部/スタート  
10:40 2km親子ペアの部(小学1~3年生)/スタート  
11:20 2km親子ペアの部(小学4~6年生)/スタート  
12:00 5kmの部/スタート  
12:50 イベント終了

### イベント当日

- 入口  
弘進パーク仙台 正面玄関前より入場ください。  
※参加受付はございません。
- 待機場所  
400mトラックのホームストレート側や、2階観客席で待機してください。P.3「会場マップ」「会場内レイアウト」をご参照ください。  
場内に場所取りのための敷物やテント等の設置はご遠慮ください。
- 競技中  
・スタート待機列での割り込み行為は固く禁止します。  
・唾や痰を吐く行為はおやめください。  
・給水所はありませんので、各自で飲料をご用意ください。  
※スポーツドリンク(555ml)を1人1本提供いたします。  
アスリートビブスの【ドリンク引換券】と引換で、お渡しいたします。  
(引換所は、P.3「会場内レイアウト」をご参照ください。)
- 競技終了後  
・イベント当日、「完走証発行所」で完走証を発行いたします。  
※後日の発行は一切行いませんので、ご希望の方は必ず大会当日にお受け取りください。  
・ゴミや飲み残したドリンク等は各自で持ち帰り、処分してください。

### 観覧・応援

2階観客席を開放します。参加者以外のご家族やご友人などは観客席でご観覧ください。また競技場外周部分のコース内に入ることはいけませんのでご注意ください。

### スタート

- スタート会場  
弘進パーク仙台  
(スタート位置はP.3「会場マップ」をご参照ください。)
- 持ち物  
大会当日は、以下のものを忘れずにお持ちください。
  - ・アスリートビブス1人1枚(裏面上段に計測タグ貼付)  
※親子ペアの部は、保護者用のビブス裏面に計測タグを貼付しております。  
※計測タグ(Bib Tag)は返却不要です。  
※参加者の都合によるアスリートビブスの再発行については、再発行手数料1,000円をご負担いただきます。
  - ・手荷物預け用ビニール袋
  - ・手荷物預け用ビニール袋貼付用シール
  - ・ドリンク(各自で必要な分)
  - ・ランニングに適した服装やタオル等

屋外イベントの為、各自で十分な雨天時の準備をお願いします。  
透明なカップやポンチョ、45リットル程度の透明のゴミ袋に穴を開けたものは防寒性に優れ、またアスリートビブスが見えるので便利です。

- 更衣室  
・弘進パーク仙台内の更衣室をご利用ください。(場所はP.3「会場マップ」をご覧ください。)  
・あらかじめ走れる服装でご来場いただき、競技終了後のみ更衣室を利用するなど、混雑解消にご協力ください。  
※更衣室内でのストレッチや待機場所としての使用は、他の参加者の迷惑となりますのでご遠慮ください。

- 手荷物預かり  
時間 9:00~12:50  
場所 手荷物預かり所 ※P.3「会場内レイアウト」を参照  
・ご利用の際は、アスリートビブスセットに同封している専用の手荷物預け用ビニール袋に手荷物を入れてお預けください。ビニール袋の口をしっかりと結びナンバーが印字されたシールを見える位置に必ず貼付してください。

**100**  
仙台ハーフファミリーラン2025  
100名限定の記念品をご用意しております。お申し込みいただいた方全員に配布いたします。お申し込みいただいた方全員に配布いたします。お申し込みいただいた方全員に配布いたします。

- ・手荷物預かり所の出口では、手荷物の間違いがないようアスリートビブスとシールの番号を照合させていただきます。（※袋とシールの再発行はいたしません）
- ・スタッフは、手荷物預かり所での誘導は行いますが、手荷物の受け渡しは行いません。
- ・貴重品を含め、手荷物の盗難、紛失につきまして、主催者は一切責任を負いませんのでご了承ください。

### ●スタート前準備

- ・アスリートビブス裏面に貼付されている計測タグ（銀色のシールタイプ）を使用して記録を計測します。計測タグが貼付されているビブスをウェアの胸の位置に装着（親子ペアの部は必ず保護者が装着）してください。
- ※番号は、エントリー時の申告タイムを基準に割り当てております。

以下の場合、記録計測が出来なくなる可能性がありますので、ご注意ください。

- ・計測タグを折り曲げないでください。
- ・アスリートビブスは背中に装着しないでください。
- ・アスリートビブスが上着等で隠れないようにしてください。
- ・スタート／フィニッシュ地点（計測地点）を通過する際は、アスリートビブスが見えるようにしてください。

### ●スタート招集・場所・整列

#### 招集時間

- ・2kmの部／9：30～9：50
- ・2km親子ペアの部（小学1～3年生）／10：10～10：30
- ・2km親子ペアの部（小学4～6年生）／10：50～11：10
- ・5kmの部／11：30～11：50

※各スタート時間に間に合わない場合は、レースに参加できません。

招集場所 スタート付近 P.3「会場マップ」をご覧ください。

競技役員がプラカードで招集しますので、指示に従いアスリートビブスの番号順に整列してください。招集後、スタート地点へ誘導します。

- ・スタート時の転倒を防止するため、号砲後、段階的にスタート地点を通過してもらいます。計測は、号砲からではなく、スタート地点を通過した時点から計測します。

### ☆☆☆On your marks（オン・ユア・マークス）ってなに？☆☆☆

《位置について、よーい（ドン！）》

小学校の運動会では、よく耳にします。

2010年以降、日本陸上競技連盟が定める正式なルールでは、「位置について」は「On your marks（オン・ユア・マークス）」、「用意（よーい）」は「Set（セット）」と英語で合図するように定められました。400mを越えるレースでは、「On your marks（オン・ユア・マークス）」の後に、号砲が鳴ります。ちなみに400mまでのレースでは、「On your marks（オン・ユア・マークス）」「Set（セット）」の後に、号砲が鳴ります。

合図があるまでは、スタートラインから少し後ろに下がって待ち、合図とともにスタートラインまで進み、スタートの姿勢で身体を静止させます。位置についた後は、体を動かしてはいけません。緊張していたり、焦る気持ちがあるかもしれませんが、合図があるまで待ちましょう。号砲の合図でいよいよスタートです！

※本イベントは【On your marks（オン・ユア・マークス）】の後、号砲です！

## 競技中

### ●制限時間

- ・2kmの部、2km親子ペアの部／20分
- ・5kmの部／40分

※制限時間内にフィニッシュ地点に辿り着かない場合は、最寄りの競技役員より、競技終了を告げられますので、コースの端を歩き、会場へお戻りください。

### ●注意事項

※本イベントは、順位を競わない個人の記録を計測するファンランです。自分のペースを守って安全に走りましょう。

※コースの幅員が狭い箇所があります、無理な追い越しは、接触・転倒等の事故につながりますので、ご遠慮ください。

※親子ペアのフィニッシュは、保護者とお子様と一緒に手を繋いでフィニッシュしてください。

## 記録・完走証

### ●記録

- ・大会当日「応援 navi」にてフィニッシュタイムを確認できます。スタート後1周した時点から、記録の確認が可能となり、フィニッシュ後も即時に記録の確認が可能ですので、ご家族やご友人の方も、ぜひご利用ください。

※応援 navi は当日のみ閲覧可能なサービスとなります。また、事前にアプリのダウンロードが必要となります。



応援 navi <https://v2.ouennavi.jp/teaser/?eid=000000000368538>

### ●完走証

- ・当日、「完走証発行所」で発行します。P.3「会場内レイアウト」をご覧ください。

※後日の発行は一切行いませんので、ご希望の方は必ずイベント当日にお受け取りください。制限時間内にフィニッシュできなかった方には、完走証は発行いたしません。

## 伴走ランナー

視覚障害等があり、介助等を要する方は、伴走者の同伴が1名可能です。伴走者が必要な方には、伴走用のアスリートビブスを当日『総合案内』で引換しますので、下記のフォームより4月7日（月）までにご連絡ください（ランナーと伴走ランナーのお名前が分かるように記載ください。）伴走の方も体調管理に努めていただくようご協力願います。

<https://www.sendaihalf.com/contact>



## イベントに参加できない方

自己都合によりイベントに参加できない場合、事務局へのご連絡は必要ありません。

※参加料の払い戻しはいたしません。

## イベント中止の場合のお知らせについて

悪天候や災害などでイベントを中止する場合は、イベント当日7時に大会ホームページ（<https://www.sendaihalf.com>）の「新着情報」にて、お知らせいたしますので各自ご確認ください。

※電話でのお問合せはご遠慮ください。

## イベントに関するお問合せ先

仙台国際ハーフマラソン大会実行委員会 事務局

〒983-0045 仙台市宮城野区宮城野 2-11-6

弘進ゴム アスリートパーク仙台（仙台市陸上競技場）

（公財）仙台市スポーツ振興事業団 スポーツ事業課内

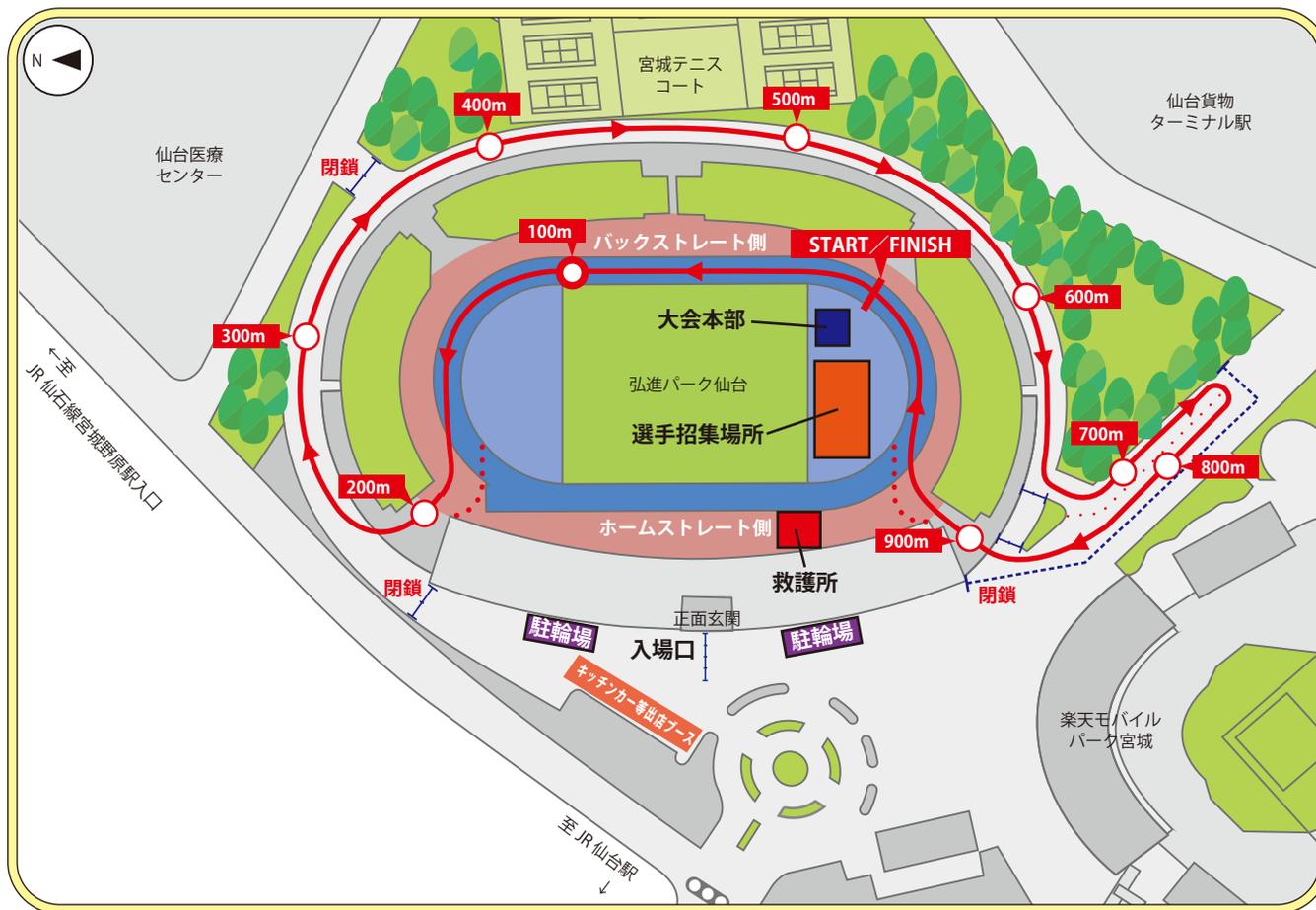
TEL 022-297-1322 FAX 022-297-1323

（月～金 8：30～17：00 / 土・日・祝日休業）



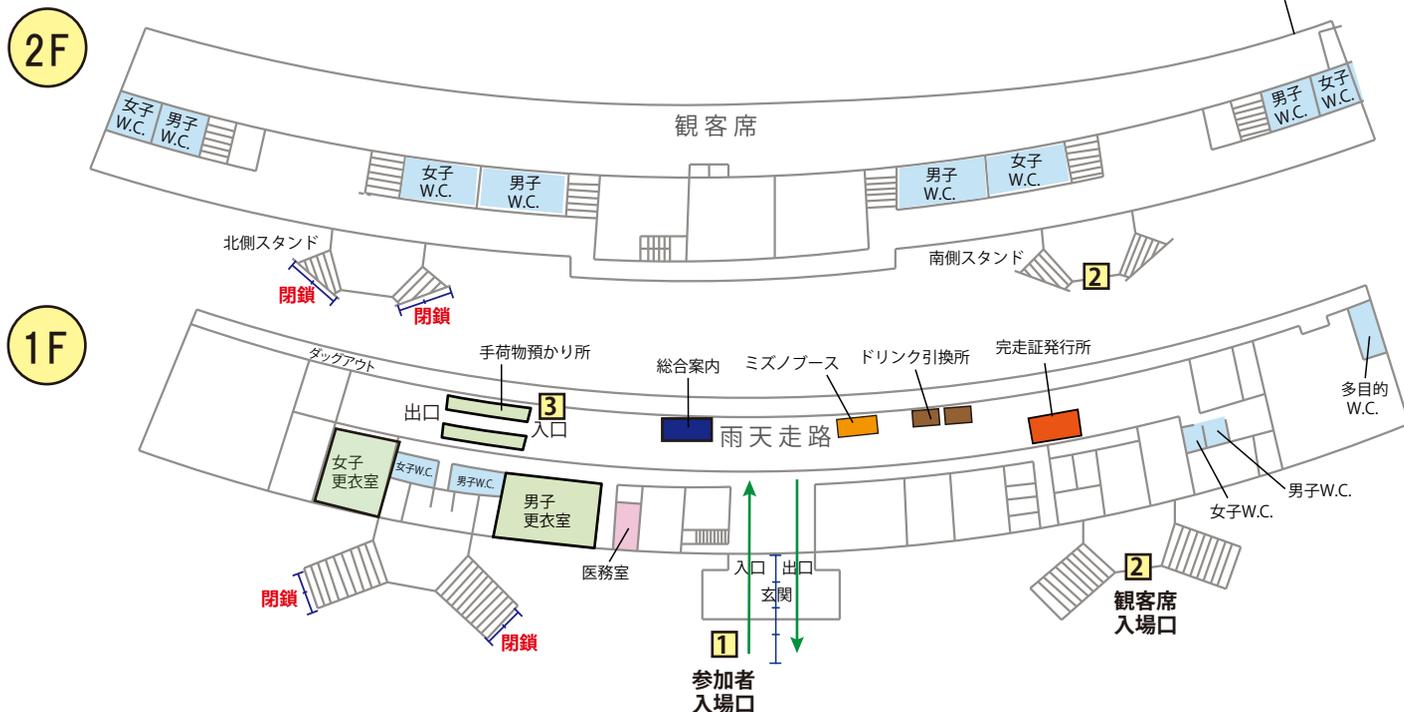
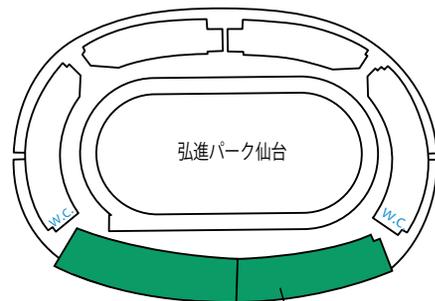
イベント当日【4/29】の緊急連絡先：080-3602-4513 です。  
7：00～13：30まで

# 会場マップ



## 会場内（競技場）レイアウト（1F・2F コンコース）

- 1 参加者は、競技場正面玄関前よりご入場ください。
- 2 観覧・応援の方は、2F観客席入口（南側）よりご入場ください。  
※別イベントで使用する為、入口（北側）は閉鎖します。
- 3 1F雨天走路内に手荷物預かり所がございますので、ご利用ください。  
観客席のご家族やご友人に預けても構いませんが、貴重品の管理は十分にご注意ください。



## 出展ブース

- ・1F 雨天走路にてミズノ様によるシューズの試し履き（ジュニアシューズ含む）を実施予定  
※出展内容は変更となる可能性がございます。（P.3「会場内（競技場）レイアウト」をご覧ください。）
- ・キッチンカー出店予定 ※出店内容等は決定次第、大会ホームページ等でご案内してまいります。  
（P.3「会場マップ」をご覧ください。）



## 会場アクセスマップ



会場に選手駐車場  
はございません。  
公共交通機関を  
ご利用ください。

宮城野原公園総合運動場  
弘進ゴム アスリートパーク仙台  
(仙台市陸上競技場)

仙台市宮城野区宮城野二丁目11-6  
TEL：022-256-2488  
FAX：022-299-3895

- JR仙石線「宮城野原駅」下車徒歩5分
- JR仙台駅東口より徒歩約25分(約2.0km)
- 仙台市地下鉄東西線宮城野通駅より、徒歩約21分(約1.7km)

## 参加前のメディカルチェック

マラソン大会やランニングイベントで、疾病による事故が増えています。

仙台ハーフファミリーランへの参加にあたり、下記の項目を必ず確認のうえ、自己の責任において参加してください。

(A) 次の項目（1～5）のうち、ひとつでも当てはまる項目があれば、イベント参加について、かかりつけ医によくご相談ください。

かかりつけ医の指導のもと、健康診断や心臓検診を受けてください。

- 1. 心臓病（心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈など）の診断を受けている、もしくは治療中である。
- 2. 突然、気を失ったこと（失神発作）がある。
- 3. 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。
- 4. 血縁者にいわゆる心臓マヒで突然亡くなった方がいる（突然死）。
- 5. 最近1年以上、健康診断を受けていない。

(B) 次の項目（6～9）は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談し、イベント参加前までに状態を安定させてください。

- 6. 血圧が高い（高血圧）
- 7. 血糖値が高い（糖尿病）
- 8. LDL コレステロールや中性脂肪が高い（高脂血症）
- 9. たばこを吸っている（喫煙）

かかりつけ医とは、みなさんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。  
かかりつけ医をきちんと決めて、大会参加などについて相談しましょう。

### 【イベント直前チェック】

心臓トラブル等の回避には、自己管理が不可欠です。体調に異常を感じたら、勇気を持って棄権をするよう心がけてください。

次の項目（1～9）にひとつでも該当する場合は、ペースを落とす、またはイベント参加自体の自重が必要です。

- 1. 前日、よく眠れなかった。
- 2. 朝食を食べられなかった。
- 3. 異常にのどが渇く。
- 4. 身体がだるい。練習の疲労感が残っている。
- 5. かぜの症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）がある。
- 6. 胸や背中の不快感や痛みがある。
- 7. 動悸・息切れがある。
- 8. 腹痛・下痢がある。
- 9. 平時で脈拍が90以上ある（1分間）。

### 【競技中は下記について十分注意しましょう】

- 1. 競技前・競技後は水分補給を心がけましょう。
- 2. 体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。
- 3. 無理なラストスパートは急激に心臓に負担がかかります。当日は、余裕を持ってフィニッシュできるよう心がけましょう。
- 4. 事前にあまり練習することができなかつた方は、周りのペースに惑わされて無理にペースをあげず、自分にあったペースで走ってください。