

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  協賛  

## 参加のご案内 (注意事項)

### 会場・スケジュール

2024年4月27日(土)  
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。  
※イラストはイメージです

100  
仙台ハーフファミリーラン2024  
このイラストはイメージです。実際のデザインは大会当日の案内をご覧ください。

- ・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=000000000351715>

### ●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8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。

※電話でのお問い合わ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

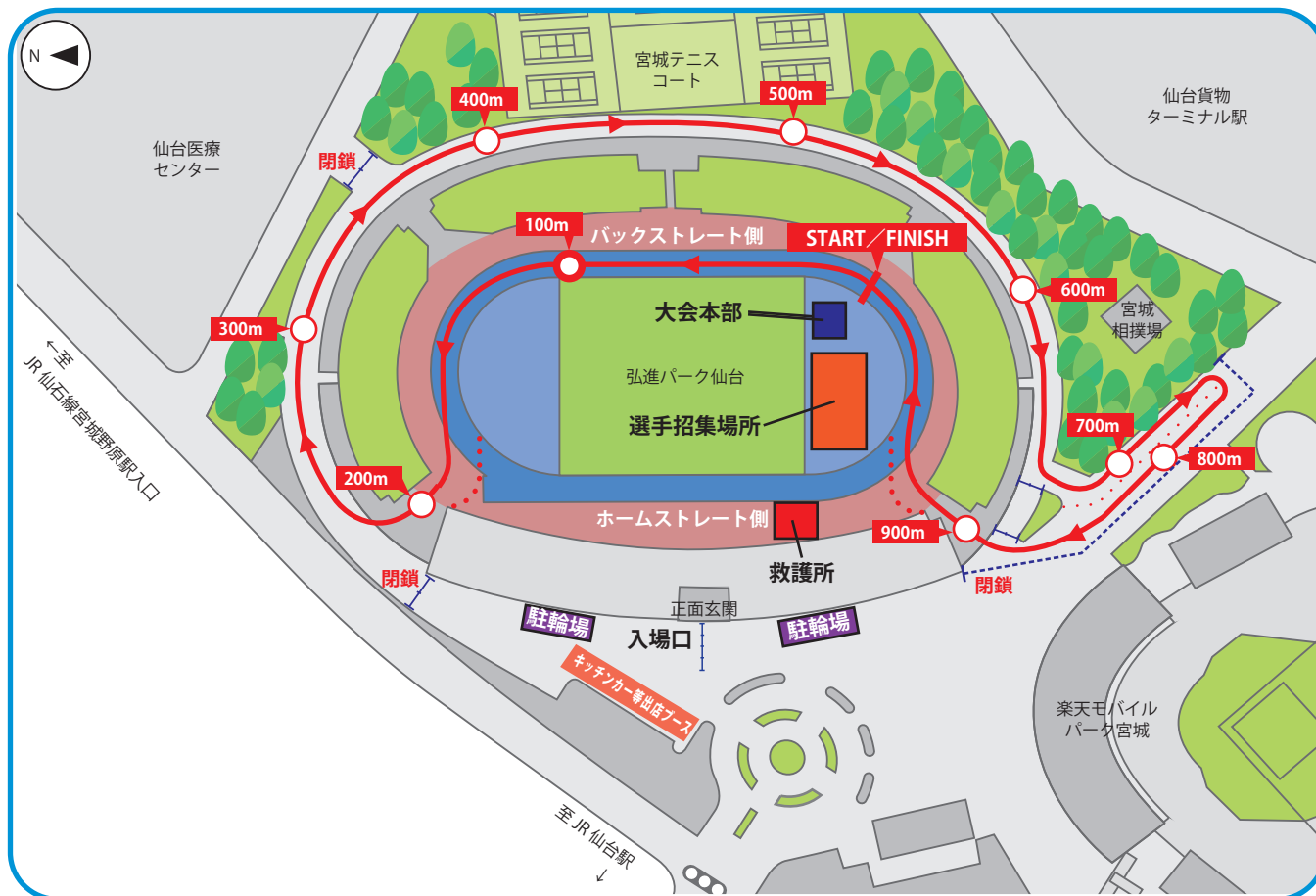
TEL 022-297-1322 FAX 022-297-1323

（月～金 8：30～17：00 / 土・日・祝日休業）

Email : [sendai\\_half@spf-sendai.jp](mailto:sendai_half@spf-sendai.jp) URL : <https://www.sendaihalf.com>

イベント当日[4/27]の緊急連絡先:090-2792-4229 です。  
7：00～13：30まで

# 会場マップ

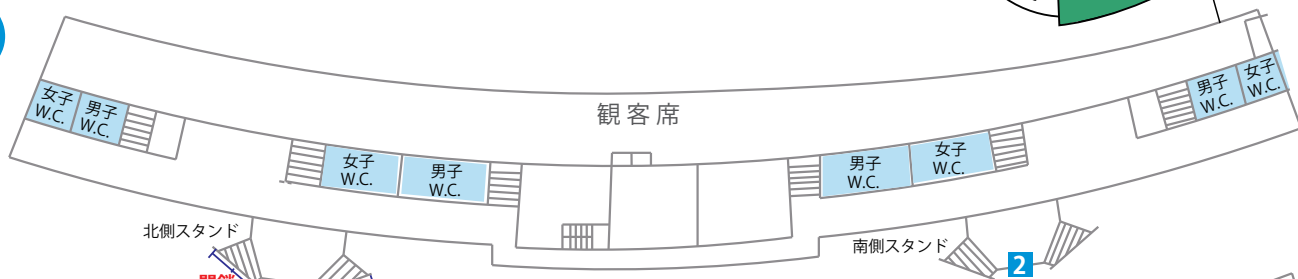


## 会場内（競技場）レイアウト（1F・2F コンコース）

- 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。



2F



1F



## 会場アクセスマップ



**会場には選手  
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。

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

### 【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。