



新潟県
小千谷市

グランツール南

毎年7月下旬の日曜日開催



地元の魚沼産コシヒカリのおにぎりやカキ氷、豆乳プリンなどコース途中の休憩所に用意されている食べ物ととても好評でグルメツール南と評判です。ゴール後は農家レストランより、山菜での食事がいただけます。今回は何が出来るか楽しみに参加する人もいます。いずれも地元で採れたものばかりで、コースを走ることでも景色だけでなくこの地域の風土や住民の温かさを感じることが出来ます。

杉並の皆さんがこのイベントがきっかけで小千谷を訪れてくれれば、こんなにうれしいことはありません！

グランツール南実行委員会 実行委員長 藤田 幹夫

- エントリー期間 毎年5月1日～6月末(先着順)
 - スタート地点 JR 飯山線越後岩沢駅前広場(新潟県小千谷市大字岩沢)
 - コース種別 オンロードサイクリング 約62km ●定員 250名
 - 参加資格 高校生以上(高校生は要保護者同意)
 - 参加費 5000円 ●主催者 グランツール南実行委員会
- 〒0258-86-2002 E-mail: teamiwaso@gmail.com
http://grandtourminami.amebaownd.com/

雪の上を走る(名寄市)

北欧地方では狩りを中心に冬期間の移動手段として紀元前からスキーが使われており、現在も老若男女に親しまれています。これがタイムを競うスポーツになったものがクロスカントリースキーで、ノルウェーが発祥の地です。

北海道名寄市は、11月から3月まで気温と湿度が低いことから良質な天然雪に覆われる厳寒豪雪地帯です。大正2年に「スキー」がこの地に伝わり、翌年には競技大会が開催され、また、「お寺の住職がスキーで檀家を回っていた」という記録があるほど地域に根差した生活文化となりました。今でもジュニアオリンピックなど多くの全国規模の大会が開催されています。ちなみに、小学校の授業でも「歩くスキー」が行われています。

クロスカントリースキーの用具は斜面を滑るアルペンスキーと比較して非常に軽く、靴の踵部分と板を固定しない「ヒールフリー構造」となっていて、慣れれば雪面を自由に歩く・走る・滑ることが出来ます。雪上のマラソンとも言われますが、マイペースで行うことができる有酸素運動であり、上下動が少なく膝などへの衝撃もないことから、健康に良いケガの少ないスポーツです。しかし、競技となると、上半身を使いストックを押しながら滑走するため運動量が多



く、スピードを上げて滑っているときはとても息の上がるハードさもあります。白銀に覆われた澄みきった空気の中を、スキーならではのスピード感で風を切って滑りきった後の達成感・爽快感は格別です。また、大自然の山林の中を歩くことも出来るため、キツネや野ウサギ、エゾシマリスなどの野生動物に出会うこともあります。

名寄市では12月から3月までの間、初心者から上級者まで楽しめるクロスカントリーコースを常設し、用具も無料で貸し出しをしています。愛好者の方ももちろん、経験のない方もクロスカントリースキーを体験してみませんか？雪質日本一の名寄市をお待ちしています。

- 名寄市地方スキー連盟 菊池崇史
- 開設期間 12月中旬から3月下旬(積雪状況による)
 - 場所 名寄市西13条南2丁目(浅江島公園内)
 - 利用料金 無料
- ※外周約700m。市民文化センターにて、用具(スキー靴・ストック)の無料貸し出しを行っています。
〒096-0023 北海道名寄市西13条南4丁目 市民文化センター内
☎01654-2-2218 E-mail: nybunsen@city.nayoro.lg.jp
※降雪状況などにより、不定期でコースの整備作業を行うため、ご利用いただけない場合もありますが、ご了承ください。



第1回名寄市青年スキー大会(大正3年、法弘寺境内)

走る 特集



私も走ります！
ジュニアロードレースには杉並区の子どもたちも毎年参加してくれています。ゴール付近では青梅の特産品とおいしい地酒の販売をしており、会場近くには天然温泉もありますので、疲れた体を癒しつつ一日楽しむことができます。52回大会のエンターテインメントは残念ながら縮小されていますが、青梅線に乗れば杉並から1時間弱で来られますので、次回はぜひお越しください。お待ちしております。青梅市企画部長 島崎昌之



東京都 青梅市

青梅マラソン大会

毎年2月の第3日曜日開催

昭和42年「円谷選手と走ろう」を合言葉にわずかに37人の参加で始まった青梅マラソン大会は市民マラソンの草分けとされています。今では毎年2月に、全国から集まった2万人近い市民ランナーが3千人の役員・ボランティアに支えられ、早春の青梅路を駆け抜けられます。また、国内外からトップアスリートが集まり、市民ランナーと同じコースを走ります。折り返してくるトップランナーを間近に見て、そのスピードを実感できるのも魅力です。金メダリストの高橋尚子さんや野口みずきさんも現役時代に優勝経験があります。一方、スターターは長嶋茂雄さん、吉田沙保里さん、瀬古利彦さん等の著名人が務めてくださり、大会が近づくにつれて市民の間では「今年誰だろ」と話題となります。

- エントリー期間 毎年9月下旬
 - スタート地点 奥多摩街道東青梅4丁目(東京都青梅市東青梅4丁目)
 - コース種別 マラソン30km、10km、ジュニアロードレース：小学生1.5km・中学生3km
 - 定員 30km：15000名、10km：4000名、ジュニアロードレース：小学生400名・中学生400名
 - 参加資格 健康な方(中学生以下は要保護者同意)
 - 参加費 30km：7000円、10km：5000円(高校生3000円)、ジュニアロードレース：小・中学生ともに1000円
 - 主催者 青梅市/報知新聞社/(公財)東京陸上競技協会/青梅市陸上競技協会/(財)青梅マラソン財団
- 〒0428-24-6311 E-mail: http://www.ohme-marathon.jp/



私も走ります！
杉並区の皆様には、東日本大震災以降多大なるご支援をいただき、市民を代表して心から感謝申し上げます。このマラソン大会は、杉並区を始め全国からご支援をいただきながら一歩一歩復興している南相馬市の元気を全国に発信する大会でもあります。このマラソンには私も毎年参加していますが、たくさんの方々の方々や全国からのランナーと一緒に走ることが、いかに有り難いことか感謝しながら走っています。南相馬市長 桜井勝延



- エントリー期間 毎年8月～9月末日
 - スタート地点 雲雀ヶ原陸上競技場(福島県南相馬市原町区中太田天狗田96-1)
 - コース種別 マラソン：ハーフ：10km、5km、3km、2km、1.5km、ウォーキング：10km、5km、3km
 - 定員 なし ●参加費 マラソン：2500円、ウォーキング500円 高校生以下はいずれも無料
 - 主催者 野馬追の里健康マラソン大会実行委員会
- 〒0244-24-5219 E-mail: http://www.city.minamisoma.lg.jp (南相馬市HP内において、8月ごろ掲載)

福島県 南相馬市

野馬追の里 健康マラソン記念大会

毎年12月上旬開催

マラソン・ウォーキングあわせて9コースと種類が豊富な南相馬市で行われる野馬追の里健康マラソン記念大会。体力に合わせて子どもから年配の方まで参加しています。野馬追の里ならではの趣向として、騎馬武者の登場や法螺貝の吹奏が大会を盛り上げます。また、東日本大震災以降多大なるご支援をいただき、市民を代表して心から感謝申し上げます。このマラソン大会は、杉並区を始め全国からご支援をいただきながら一歩一歩復興している南相馬市の元気を全国に発信する大会でもあります。このマラソンには私も毎年参加していますが、たくさんの方々の方々や全国からのランナーと一緒に走ることが、いかに有り難いことか感謝しながら走っています。南相馬市長 桜井勝延



静岡県 南伊豆町

南伊豆町100km・75km みちくさウルトラマラソン

毎年11月中旬の日曜日開催



あっそう会の皆さん！
南伊豆の各地でとれる特産品を工夫してエイドステーションでお配りしています。「今年走って良かった」「また来年も走りたい」という気持ちになってもらえるように、おじちゃん&おばちゃん手作りのおもてなしに全力を尽くします！

ランナーの皆さんにおいしくてレースの疲れも吹き飛ばしたと思ってもらえるように、心を込めた手料理を用意してお待ちしております。

南伊豆町100km・75km みちくさウルトラマラソン

- エントリー期間 毎年5月中旬～9月末
- スタート地点 青野川ふるさと公園(静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂)
- コース種別 ウルトラマラソン 100km、75km
- 定員 100km：300名、75km：500名
- 参加資格 健康な方(高校生以上は要保護者同意)
- 参加費 100km：17000円、75km：13000円

みちくさ夜桜マラソンin南伊豆町

- エントリー期間 毎年11月中旬から1月中旬
- スタート地点 銀の湯会館(静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂247-1)
- コース種別 マラソン20km、10km、5km
- 定員 20km：300名、10km：400名、5km：300名
- 参加資格 中学生以上の健康な方(高校生以上は要保護者同意)
- 参加費 20km：5500円、10km：4500円、5km：3500円

●主催者 南伊豆町みちくさウルトラマラソン実行委員会
〒045-900-2036 E-mail: info@michikusa-ultra.cim
http://michikusa-ultra.com/



みちくさ夜桜マラソン in南伊豆町

2018年 2月17日開催

南伊豆町で毎年行われているのは、なんと100kmを走る南伊豆町100km・75kmみちくさウルトラマラソン。朝5時スタートで制限時間は14時間というスケールの大きい大会です。しかも、日本ジオパークに認定されている南伊豆のダイナミックな景観を見ながら走ることが出来ます。通常のマラソンとは違った達成感があるそうなので、健脚の方はチャレンジしてみてください。

また、早春の南伊豆といえば河津桜が有名ですが、その桜を眺めながら夜走るといった変わった趣の大会がみちくさ夜桜マラソンin南伊豆町。こちらはコースも5kmから10kmまでありますが、地元の方が持ち寄りでお使いの南伊豆町特産品のふるまいが好評。完走後には伊勢エビの味噌汁が配られ、選手の手を癒してくれます。