

# いびがわ ウォーキング2019 since 2002

毎年大人気!先着制です!お早目に。

スペシャルサポーター西田ひかるさんと歩く3キロウォーク!  
オリジナルTシャツに加え、ゴールされた方には友好提携都市の北海道芽室町産ジャガイモをプレゼント!



ウォーキングTシャツプレゼント  
(写真は昨年のもので)



## ○ 昨年のように

今年で18回目を迎える“いびがわウォーキング”!  
地元の皆さんはもちろんのこと、フル・ハーフ  
マラソンに参加する選手の家族や応援の皆  
さんも気軽に参加していただけます。  
揖斐川の流れや紅葉した山々を眺めながら  
歩き、全国の「いびがわマラソン」ファン  
の方々と交流を深めてはいかがでしょうか?

## 【日程】11月10日(日) 雨天決行

【スタート】揖斐警察署前 午前10時35分(ハーフマラソンスタート後方より出発)  
【ゴール】揖斐川町役場 午前11時25分までにゴールしてください

【参加資格】3kmを50分以内で、ゴールできる方 ※小学生未満は、保護者同伴  
(保護者の方は必ずエントリーしてください)

【参加費】1,000円(保険含む)  
※参加費は、申込時にお支払いください。(小学生以上は、要エントリー)

【参加賞】ウォーキングオリジナルTシャツ(6サイズあり)  
※申込時に、お渡しします。

【副賞】ゴールされた方(要ゼッケン)は、友好提携都市の  
北海道芽室町産ジャガイモをプレゼント。

【申込方法】事前受付 先着1,000名  
5/27(月)より公式ホームページ(モシコム)で受付。ご近所の方は、  
いびがわマラソン事務局(役場2階)、地域交流センター『はなもも』、  
揖斐川健康広場でも直接受付を行っています。  
※2019年大会より、電話での受付は行っておりません。予めご了承ください。

【その他】・主催者側が50分以内にゴールできないと判断した場合は、ゴールする前に  
コース上から退場していただく場合があります。  
・マラソン当日は、指定駐車場をご利用ください。  
・荷物預かり所がご利用できます。(貴重品以外:要ナンバーカード)  
・大会の映像・写真・記録等のテレビ、新聞、インターネット等への掲載権、  
肖像権は主催者に属します。

【主催】いびがわマラソン実行委員会・揖斐川町体育協会

【協賛】OKB 大垣共立銀行

【お問い合わせ】いびがわマラソン事務局(TEL 0585-23-0117)

いびがわマラソン  
スペシャルサポーター  
西田ひかる

皆さん一緒に  
歩きましょう!



エントリー受付開始 5/27(月)~6/7(金)まで

いびがわ応援エントリー 先行受付 5/7(火)~

# お申し込みのご案内 2019

いびがわに  
走りこもう  
会いこもう!



# IBIGAWA MARATHON 2019

## ①ランネットエントリー(先着8,600名)

2019年5/27(月)午後8時~6/7(金)  
※インターネット申込の場合、事前に「RUNNET」の  
会員登録が必要になります。

## ②郵便振替エントリー(抽選600名)

2019年5/27(月)~6/7(金)  
※専用の郵便振替用紙をご利用願います。

## ③いびがわ応援エントリー(先着800名)

●地元枠(揖斐川町在住)  
2019年5/7(火)~5/17(金)  
※揖斐川町に住居票のある方対象

●ふるさと納税型クラウドファンディング  
2019年5/7(火)~8/16(金)

ホームページを  
4月末に  
リニューアルします!  
詳しくはこちら



揖斐川のマスコットキャラクター  
かっぱの河太郎

いびがわマラソン実行委員会



さらに一步

# いびがわらしさにコダワル



## ランニング100撰に 22年連続選出!

ランナーが選ぶ、全国ランニング100撰に、今年も選んでいただきました。この企画がはじまって、22年連続になります。ランナーの皆さんの声が一番。限られた環境の中で、精一杯できる「おもてなし」に、今大会もこだわって参ります。

## フルマソン6時間へ

いびがわのコースは、127mの高低差があり、アップダウンが続く大変厳しいコースです。この度、様々な皆様のご理解とご協力をいただき制限時間を30分延長、6時間としました。

トレーニングを十分され、いびがわの難関コースに挑戦してください。その感動は、十分な練習を重ねた人こそ深く味わえます。

## キャッシュレスでGO!

「ランニングに、お財布って邪魔だよな！」そんなランナーに向けて、大会当日は物産展でキャッシュレス店舗を推進します。試走時に、コースのポイントに行きQRを取得すると大会当日クーポンがもらえたり、揖斐川町の情報やお店のクーポンを発行したり、嬉しいサービスも企画中。まずは、Origami Payアプリをインストールしよう!



## ゲストメッセージ

いびがわマラソンスペシャルアドバイザー 高橋尚子

### 今年の秋もいびがわでお会いしましょう!

私がゲストとして参加させていただいて、今年で12年目を迎え、昨年は3年ぶりに大会当日に参加したのですが、最高のお天気に恵まれました。いびがわマラソンは、澄んだ空気と大自然の織り成す表情がランナーを癒してくれる、素晴らしいコースです。また、沿道では園児からお年寄りまで町をあげての大応援がランナーに力を与えてくれます。特に子どもたちとのハイタッチは、いびがわの名物でもあり、楽しみのひとつです。私も、ひとりでも多くのランナーの方々と触れ合いながら楽しい一日にしていきたいと思っています。皆さんといびがわマラソンでお会いできるのを楽しみにしています。



## ゲストメッセージ

いびがわマラソンスペシャルコーチ 金哲彦

2019年も「いびがわマラソン」で厳しい坂道に挑むランナーの皆さんと秋色に染まった景色の中で一緒に走れることを楽しみにしています。ご存知のとおり、毎年、先着順のエントリーが数十分で定員に達してしまう大人気の大会。その魅力は数え切れないほどありますが、私が特にオススメしたいのは、幼稚園児からお年寄りまで、毎年大歓迎してくれる揖斐川町民の温かいおもてなしです。30年以上の歴史の中で、マラソン文化が街にしっかりと根付いていることを肌で感じられるのです。今年から年号が新しくなります。さらに年が明けるといよいよ東京オリンピック・パラリンピックイヤーです。新鮮かつ神聖な気持ちで、日本を代表するマラソンレースとして、今年も大いに盛り上がりましょう。



ゲストランナー 中村優

「今年もゲストランナーとしていびがわマラソンに参加できることを嬉しく思います。昨年は高橋尚子さんも帰って来られて、より一層大会も盛り上がりました。今年も私自身いびがわの景色、応援を味わいながら、精一杯大会を盛り上げられたらと思っています。ずっと先だと思っていたTOKYO2020がもう来年に迫ってきましたね。いちスポーツ愛好者として、日本国民として、とても楽しみです。いびがわの町からもどんどんスポーツの盛り上がりを見せていけたいいな!ということで、いびがわマラソン2019も一緒に良い大会にしましょう!」



金哲彦コーチプロデュース

## 金コーチのマラソン教室

あなたの夢を  
かなえよう!

～スペシャルコーチ金哲彦さんによる、『いびがわマラソンを完走するため』のオリジナルプログラム全5回!～  
金コーチが、今年もいびがわのランナーをゴールへと導いていただけます!

⑤11月(大会前日)  
金コーチ&優ちゃんの  
ランニングミーティング



大会前日は、金コーチと中村優さんが参加して、お二人から直接アドバイスを受けます!

いびがわマラソンスペシャルコーチである金哲彦さんの全面的な協力を得て、毎年大好評の“金コーチのマラソン教室”を今年も開催します。このプログラムは、金コーチが『いびがわマラソンを完走するため』だけに特別に作成したオリジナルプログラムで、大会当日までの時期やそれぞれのレベルに合わせて組まれているので、初心者の方も安心して参加していただけます。また、陸連所属の現役ランナーを講師に迎えて、アドバイスや直接指導を受けることができるので、マラソン経験者の方も更にレベルアップを図れるのも人気の秘密です。今まで、もう一歩が踏み出せないでいたあなた、この機会に、大勢の仲間と一緒に完走めざして頑張りましょう!



皆さんで、  
完走目指して  
頑張りましょう!

▶ 昨年は、サイン入りランドリーバッグを今年も、長袖Tシャツを参加された皆さんへプレゼント!

### ▼ 昨年のようすより



①7月 効果的なストレッチやウォーミングアップを学び、グループに分かれて軽くペースランニング。



②8月 グループごとのペースランニングを重点的に。



③9月 アップダウンのあるコースで、グループごとにビルドアップ走を習得。



④10月 実際のいびがわハーフマラソンコースでの、グループトレーニング

## information 申し込み要項

## ① 金コーチのマラソン教室

- ① 7/28(日) 時間 / 9:00～11:00
- ② 8/18(日) 場所 / 揖斐川健康広場
- ③ 9/8(日)
- ④ 10/6(日) 時間 / 13:30～15:30
- ⑤ 11/9(土) 場所 / いびがわマラソンメイン会場

参加費 / 3,000円 定員 / 先着100名

※参加者の方へ開催の約2週間前に詳しい内容をメールでご案内いたします。  
※参加料には、参加賞と全5回分の保険代が含まれています。  
※⑤については、申込なしでどなたでもご参加いただけます。  
※警報発令時や荒天時は教室を中止いたします。大会ホームページにてご確認ください。

申込み 5/27(月)午前0時スタート  
いびがわマラソン公式ホームページ(モシコム)



いびがわマラソンを持続運営できるよう、皆さんの力をおかしてください。

ふるさと納税型クラウドファンディングで

# いびがわマラソンを応援しよう!



いびがわマラソンは、小さなまちで開催される、1万人のマラソン大会です。アクセスも決してよくなく、施設も十分ではありません。また、走っていただくコースは、近年災害に見舞われることも多く、復旧作業にも苦勞しております。この大会を持続運営できるよう、皆さんのお力をかしてください。

寄附いただく金額により、いびがわマラソンへのエントリー権やマラソン教室への参加権などの返礼品をご用意しています。

2019年 5月7日(火)~8月16日(金) 受付期間

10万円の寄附で1人出走できます。  
フル先着300名  
ハーフ先着500名  
(いびがわ応援エントリー)

3万円や1万円枠もできました。



いびがわマラソン  
スペシャルコース

## ふるさと納税型クラウドファンディングとは?

寄附金の使い道をより具体的にプロジェクト化した制度です。自治体に寄附(ふるさと納税)を行った場合に、寄附額のうち2,000円を超える部分について、所得税と住民税から原則として全額が控除されます。(一定の上限はあります。)

## 具体的にいくら控除されるの?

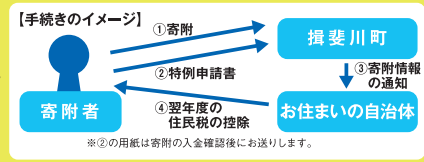
実際の控除額は収入や家族(扶養)などによって異なります。詳しくはお住まいの市区町村の税務担当部門へお問い合わせください。

## 寄附金控除の手続きはどうするの?

確定申告のいらない「ふるさと納税ワンストップ特例制度」があります。

給与所得者等がふるさと納税を行う場合、確定申告を行わなくてもふるさと納税の寄附金控除を受けられる「ふるさと納税ワンストップ特例制度」があります。

※特例の申請にはふるさと納税先の自治体数が5団体以内で、ふるさと納税を行う際にふるさと納税先の自治体に特例の適用に関する申請書を提出する必要があります。  
※上記の控除額や控除の手続きなど、制度の詳細については、総務省HP「ふるさと納税ポータルサイト」をご覧ください。



## エントリーはどうするの? (マラソンのエントリー権を選択した場合)

寄附金の入金確認後、エントリーシートをお送りいたします。期間内にエントリーしてください。エントリー料は不要です。

## 寄附申込の流れ

原則、インターネットサイトからお願いします

1 揖斐川町役場ホームページから、ふるさと納税型クラウドファンディング特設ページにアクセス

<http://www.town.ibigawa.lg.jp/>

2 返礼品を選択

3 寄附されるご本人の情報の入力、寄附金の払込、寄附金税額控除(ワンストップ特例申請)の意思表示など、一連の手続きを行ってください

## ② いびがわ応援エントリー (ふるさと納税型クラウドファンディング)

定員 / フルマラソン 300名 (地元枠含)  
ハーフマラソン 500名

寄附額に応じたサービスをご提供いたします。

寄附金額	ご提供できること
1 100,000円	エントリー1名と鮎コース3名
2 30,000円	マジ合宿1名と鮎コース1名
3 10,000円	マラソン教室1名
4 10,000円	ウォーキング3名

お問い合わせ 揖斐川町役場 政策広報課 TEL 0585-22-2111  
ホームページ <http://www.town.ibigawa.lg.jp/>  
8/16(金)まで

岐阜協立大学駅伝部監督

箱根駅伝で大活躍した

揖斐祐治監督の

4時間の壁をこえたい!

# マジ合宿!

いびがわマラソンでは、中上級者向けの1日合宿を開催します。プロならではの適切なアドバイスのもと、あなた自身の一步を歩んでみませんか? 同じ目標をもつ仲間も出来ますよ!



日時 2019年 9月29日(日)  
午前10時~午後3時30分まで

ところ 藤橋体育館(フルマラソン中間地点近く)  
※現地集合

	インターネットモシコム(先着)	ふるさと納税型クラウドファンディング(先着)
募集人数	10名	10名
参加費	5,000円	30,000円 ※ご寄附の特典、寄附金控除あり
申込期間	5/7(火)~8/16(金)	

※インターネットの受付は、午前0時スタート



箱根駅伝では、駒澤大学で、二度の総合優勝!

information 申し込み要項

## ③ 揖斐祐治監督のマジ合宿!

対象 / サブ4をめざすランナー

※4時間30分以内で完走できる走力がある方

その他 / コーチ料(揖斐監督はじめ陸協のコーチ数名で密着指導)、昼食代、いび川温泉「藤橋の湯」入浴料含む

申込み 5/27(月)午前0時スタート  
いびがわマラソン  
公式ホームページ(モシコム)

## いびがわ応援団 大募集!!

個人協賛

2010大会から、はじめた「いびがわ応援団」。今年も個人協賛として「いびがわ応援団」を募り、集まった協賛金でランナーの皆さんがより安心して走れるよう医療体制を充実させます。応援団にお申込みいただいた皆さんには、いびがわオリジナルポロシャツをお送りします。皆様のご協力を、よろしくお願いいたします!



色:白



参考:2018年採用デザイン

選べる全13色!



黒 サックス ミントグリーン  
ネイビー ロイヤルブルー ターコイズ  
赤 オレンジ ピンク  
緑 黄 エンジ

サイズ:WM・WL(女性用立体裁断)・SS・S・M・L・XL・XXL

※ポロシャツのカラーによってマークの刺繍色が変わります。

information 申し込み要項

## ④ いびがわ応援団【個人協賛】

協賛額 / 2,500円(1口)

納品予定 / 6月下旬

必要事項 / ①氏名 ②郵便番号 ③住所  
④電話番号 ⑤色 ⑥サイズ

※お申し込みの際にお知らせください。

※事務局で、直接現金をお支払いいただくか、指定口座へお振込みしていただきます。  
※基本的に事務局受け取りとなります。郵送の場合は、別途送料(360円)が必要です。  
※オーダー制のため、お申し込み後の変更はできません。

申込み 5/31(金)まで  
いびがわマラソン公式ホームページ(モシコム)



# 2019 ランニングも恋も ゴールをめざせ!!

参加者  
大募集!

## 第7回 いびがわマラソン ラン婚

揖斐川町では、「いびがわマラソン」の完走を目指して、婚活しながらマラソン教室に参加できる「婚活イベント」を開催します。同じ参加者が5回集り、マラソンの練習やおしゃべりしながら交流を深めます。マラソン初心者の方も大歓迎!! 靴やウェアの選び方から、完走できる秘訣まで、普段運動していない方でも参加しやすいと人気です。マラソンの町で愛をはぐくみませんか?

### 日程と内容

日 程	内 容
1 7月 7日(日) 9:00~14:00	七夕交流会
2 8月 18日(日)	マラソン交流 & 婚活タイム
3 9月 8日(日) 9:00~12:30	マラソン交流 & 婚活タイム
4 10月 6日(日)	マラソン交流 & 婚活タイム
11月 9日(土)	いびがわマラソン前日受付
11月10日(日)	いびがわマラソンへ参加
5 11月24日(日) 9:00~16:00	お疲れ交流会 & インプレッション

◎日程を7日間から5日間に減らしました ◎毎回終了後にお楽しみタイムあります

「いびがわマラソン」で  
婚活ができるよ!



今まで(6年間に)  
誕生したカップル  
13組  
結婚したカップル  
5組

ラン婚に  
参加された  
皆さんの感想を  
ご紹介します!

色々なランナーと出会うことができたし、揖斐川町のいいところを改めて知ることができたので、本当に参加してよかったな、と思った。(男性)

スタッフも親しみやすく、話ができる明るい雰囲気であれしかった。(男性)

いびがわマラソンを今までで一番楽しく走ることができた。(女性)

人は第一印象では分からないので、何度か会うたびにうちとけていけて楽しかった。(男性)

同じ趣味の人と集まることができるので、よかった。(女性)

仲間や人の縁ってこんなにすばらしいものかと色々学ぶことも多かった。(女性)

いびがわマラソンは興味がありいつか走ってみたいと思っていたので、完走できて本当に楽しかった。(女性)

### ④ ラン婚

対象者 / 20歳以上の独身の方  
定 員 / 男女それぞれ10名程度

参加費 / 3,000円  
(エントリー代、飲食代等は実費負担)

★いびがわマラソンに優先エントリーできます

※できるだけ全日程にご参加ください。  
※応募多数の場合、揖斐川町内に在住・在勤の方を優先させていただきます。  
※申込書は、揖斐川町役場備え付けもしくは、町ホームページからダウンロード可。  
※応募者の状況により、イベントを中止する可能性があります。

申込み 4/24(水)~5/17(金)まで  
揖斐川町 企画部 揖斐川町ホームページ  
未来戦略室 <http://www.town.ibigawa.lg.jp/>



# “いびがわ”でゆったり「おもてなし」

~大会前日から、揖斐川町で過ごしませんか? ※エントリー者対象

いびがわマラソンでは、遠方からのランナーの皆さんに、前日から「揖斐川町」にお越しいただき、大会までをゆったりと過ごしていただきたいと、次の施設を開放しています。「いびがわ」ならではの「おもてなし」です。この機会にぜひ、ご利用ください。



### おもてなしプラン一覧表

場 所	部屋	利用日時	利用料金	定員	おすすめ
① いびがわ健康広場	競技室 (マット有) 1人毛布2枚	大会前日 11/9(土) 午後4時 ~ 大会当日 11/10(日) 朝9時	2,000円 (朝食用) 軽食、お茶付 ※前日夕方に 温泉バス有	男性 80名 女性 15名	個人 グループ
② 極楽寺公民館	和室 1人毛布2枚	大会当日 11/10(日) 朝9時		それぞれ 男性15名	グループ
③ 房島4区公民館					

### ゆったり「おもてなし」MAP



※いずれも申込制です。  
・定員になり次第、締め切らせていただきますので、お早めにお申込みください。  
・お申込みをいただいた皆さんには、ナンバーカード発送の際に詳しい案内をさせていただきます。(11月上旬)  
・キャンセルの場合は、必ずご連絡ください。

当日朝は、  
道路、電車とも  
大混雑します!

せっかくなら活用して、  
●前日受付  
●金コーチ&優ちゃんの  
ランニングミーティング  
●谷汲山華厳寺での完走祈願  
●温泉 など

ゆったり  
“いびがわ”を  
満喫しませんか?

### ⑤ ゆったりおもてなし

日 時 / 11/9(土)16:00~11/10(日)9:00  
利用料金 / 2,000円(軽食、お茶つき)※朝食用  
定 員 / ① 男性80名、女性15名  
②③ それぞれ男性15名

※各施設での雑魚寝で、一人につき毛布2枚お貸しします(布団などはありません) ※大会前日夕方に温泉バスあり(申込時ご予約ください)  
※エントリー者のみ対象 ※全施設禁煙 ※ペット等不可  
※利用者は大会終了後まで駐車できます。  
※今大会より、申込時にご入金いただきます(前日宿泊受付不要に)

申込み 5/27(月)午前0時より  
いびがわマラソン公式ホームページ(モシコム)



トレーニングも  
“いびがわ”で!!

ランニングステーション  
走るとき、荷物が預けられたらいいな...  
走ったあと、温泉でゆったり汗を流したいな...  
走ったあと、仲間とゆっくり食事したいな...

**ランステ 藤橋の湯**  
揖斐川町はマラソンの町として、ランナーのみなさんを大会当日だけでなく、年間を通じておもてなしいたします。その名も、**ランステ 藤橋の湯** いびがわマラソンのコースを試走される際など、トレーニングにお越しの際は、フルマラソンのほぼ中間点に位置する“いび川温泉 藤橋の湯”をぜひご利用ください!

**いびがわ温泉 藤橋の湯**  
〒501-0804 岐阜県揖斐郡揖斐川町東横山207 TEL0585-52-1126  
◆営業時間 / 10:00~21:00 (最終受付 / 20:30) ※1月、2月は営業時間が変わります。  
◆休 館 日 / 毎週木曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始  
◆入 場 料 / 大人510円(12才以上)、小人310円(3才以上)

どこでも見れる、聞ける  
“いびがわ”のための『トレーニングプログラム』

すべて無料!  
**You Tube** 動画コンテンツ  
音声コンテンツ

おしえて! **金コーチ**

NHK『ラン×スマ』のコンビによる、いびがわマラソンを完走するためのインターネットプログラム!  
いびがわマラソンスペシャルコーチ金哲彦さんと中村優さんが、皆さんから集まった質問にお答えします!



- 昨年までの配信内容 ※現在も視聴可能です
- 2018第5回 11月『いよいよ大会直前!“いびがわ2018”を楽しもう!』
  - 2018第4回 10月『スピードアップとペース配分について』
  - 2018第3回 9月『正しいランニングフォームと坂道の走り方について』
  - 2018第2回 8月『ランニング中の足の痛みについて』
  - 2018第1回 7月『練習方法やストレッチについて』
  - 2017第5回 11月『おかげさまで30年、感謝の気持ちをあなたに伝えたい!』
  - 2017第4回 10月『タイムを上げたい!』
  - 2017第3回 9月『正しいランニングフォームと、アップダウンのコツについて』
  - 2017第2回 8月『ランニング中の痛み、さあどうする?』
  - 2017第1回 7月『練習方法やストレッチについて』
  - 2016第5回 11月『いよいよ大会直前!“いびがわ2016”を楽しもう!』
  - 2016第4回 10月『緊急時の対応と、その予防について』
  - 2016第3回 9月『タイムアップのためのトレーニングについて』
  - 2016第2回 8月『ランニングフォームについて』
  - 2016第1回 7月『靴などの選び方とモチベーション維持のコツについて』



~皇室三代にわたって  
手がけられている揖斐川町の森林  
マイナスイオンの中を走ろう!~  
揖斐川町では、平成27年の全国育樹祭に皇太子殿下にご臨席いただいたことで、昭和天皇皇后陛下、今上天皇皇后陛下とあわせ、皇室三代にわたって、揖斐川町の森林づくりに関わっていただくことができました。  
マラソンコースの他にも、この豊かな森林で、気持ちよく走りませんか?

**岐阜のマチュピチュ  
天空の茶畑**  
揖斐川町春日上ヶ流には、標高300メートルほどの山の中腹から山頂にかけて一面に広がる茶畑があります。絶景ポイントへ行くには遊歩道があり、山あいの道を進んで行くと視界が一気に開け、感動的な景色が待っています。揖斐川町へトレーニングの際には、ぜひお寄りください。

**レンタサイクル**  
養老鉄道揖斐駅にあるレンタサイクル『養老トレクル』は、電動アシスト付自転車がいち900円~借りられます。スポーツタイプもあるので、アップダウンの激しい、いびがわマラソンコースの下見に便利です。ぜひご利用ください!

~練習にも利用しやすい  
『いびがわマラソンコース』~  
いびがわマラソンコースは、名古屋圏・関西圏から片道1.5~2.5時間。じゅうぶん日帰り可能で、いつでも走れる練習に適したコースです。(落石・工事等での規制を除く)  
ぜひトレーニングも“いびがわ”へお越しください!

『金コーチのマラソン教室』に参加したくても定員からもれてしまった人、遠方で参加できない人、休日がお仕事の方など、参加できなくて残念...との声からはじまったインターネットプログラム“おしえて!金コーチ”!  
いびがわマラソンスペシャルコーチの金哲彦さんに寄せられた質問に、金コーチが直々にYouTubeによるビデオメッセージとして答えていただけます。また音源のみのネットラジオ(ポッドキャスト)ならスマートフォンで、いつでも、どこでも、何度でも、気軽に楽しめます。  
今年も、皆さんから集まった質問を、ゲストランナーの中村優さんが金コーチへ直接お聞きします!7月~11月まで月1回の更新を予定しており、過去のプログラムも利用できます。ぜひお聞きください!



YouTube  
▲金コーチは、一昨年は世界陸上のためロンドンから、昨年はドラマ撮影サポートのためストックホルムからも番組を配信!

スマートフォンのポッドキャスト(インターネットラジオ)でダウンロードすれば、練習中や大会当日に走る際はもちろん、圏外であっても好きな時間に、好きな場所で、何度でも気軽に楽しむことができます。

スマートフォンでの視聴方法

- iPhoneの方  
初めからインストールされているポッドキャストアプリが便利です。アプリ内で「マラソン」「いびがわ」などで検索していただければ、『いびがわマラソンポッドキャスト~おしえて金コーチ』が出てきますので、ダウンロードしてください。※「購読」ボタンを押してください。無料です。
- Androidの方  
「Podcast」アプリを検索していただいて、好きなアプリをご利用ください。(使用方法はそれぞれのアプリによって異なります。)また、下記サイトからも聞くことができます。  
<http://ibigawamarathon.seesaa.net/>  
ぜひ、ポッドキャストをご活用ください。

**スタッフ  
オススメ**

走るとき、音楽ばかり聞かなくて飽きることはありませんか?『いびがわマラソンポッドキャスト~おしえて金コーチ』を聞きながらトレーニング!繰り返し聞いて、アドバイスを身に付けよう!



# 市民マラソン ロードレース 申込み時健康チェックリスト

公益財団法人 日本陸上競技連盟医事委員会

市民マラソン・ロードレース申込みにあたって、健康チェックが必要です。  
申込者各自で、必ず確認してください。

(A) 下記の項目(1~5)のうち1つでも当てはまる項目があれば、レース参加の可否について、かかりつけ医に良く相談してください。かかりつけ医の指導の下、検査や治療を受けてください。

レースに参加する場合には、自己責任で行ってください。

1. 心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、先天性心疾患、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) 下記の項目(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(脂質異常症)
9. たばこを吸っている(喫煙)

かかりつけ医とは、皆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、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。

申告タイムに著しく虚偽の申告があった場合は、失格とさせていただくことがあります。また、次回以降の参加をお断りさせていただきます。虚偽の申告や代理出走を固くお断りしますので、不正のないようお願いします。また、代理出走が発覚した場合、以後のエントリーはお受けできません。

※なお、代走等の発覚により出走停止処分のある方について、もし入金されてもエントリーはできません。ネットエントリーのシステム上、エントリー通知が届きましても、事務局で確認後、エントリーを抹消させていただくとともに、返金もいたしませんので、ご了承ください。

## 雨量規制等により中止になる場合があります！ ～地震・風水害等による大会の中止・縮小について～

いびがわマラソンコースの一部には、岐阜県の指定する『雨量規制区間』が含まれています。

規定以上の雨量に達すると、中止になる場合があるほか、落石・地震・風水害・降雪・事件・事故・スト・テロ等により、中止となることがあります。また、大会主催者、または施設運営者が、ランナー・ボランティアの安全確保が難しいと判断した場合、開催中であっても大会を縮小・中止する場合がありますので、ご了承ください。

大自然の中、あたたかいおもてなしの大会を、支える側で味わってみませんか？

# いびがわマラソン 一般ボランティア募集

募集定員 **250名**

■受付期間 / 2019年

5月7日(火)～8月30日(金)

個人でも、2～5名程度のグループでもOK!

※15歳以上の方(中学生は参加不可)

いびがわマラソンは、地域や企業・学校などの方のボランティアに支えていただいています。そして、今年第32回を迎えられたのも、今まで大勢のボランティアの皆さんが、いびがわの温かい雰囲気、おもてなしの心をランナーの皆さんに伝えてくださったおかげです。そんな中、以前から一般の方もボランティアで参加したいという温かい声をいただいております。2年前(第30回)より一般ボランティアの皆さんを募集しております。大勢の皆さんで支えることで、よりよい大会を創り上げたいと思います。田舎の大会で、アクセスも決してよくはありませんが、大自然の中で温かいおもてなしの大会を、支える側で味わってみませんか？



## ■募集要項

募集期間 / 5月7日(火)～8月30日(金)  
募集定員 / 250名

申込区分 / ①個人 ②グループ: 2～5名で同じ活動を希望される方 ※グループの場合も、全員の方にボランティア説明会に参加していただきます。

申込条件 / 15歳以上の方(中学生は参加不可) ※未成年者の方は、保護者の同意を得てお申込みください。活動日に指定の場所、時間で活動が可能であること。主催者が指定する日に、本人が説明会に参加できること。その他、主催者が定めるボランティア参加の注意事項を遵守し、活動できること。

募集区分 / 下記のとおり

日にち	区分	内容	時間/場所	募集人数
11/10(日)	A	参加賞渡し	7:00～15:00 メイン会場	30名
	B	荷物預かり	8:00～16:00 メイン会場	30名
	C	完走証(速報)交付	11:00～16:00 ゴール会場	30名
	D	完走記念品渡し	11:00～16:00 ゴール会場	100名
	E	給水	9:00～13:00 久瀬振興事務所前	20名
	F		9:00～16:00 井ノ口橋付近	20名
	G	駐車場	5:45～10:00 各駐車場(市場グラウンドほか)	20名

お申込み / 別紙の「ボランティア参加申込書」を8月30日(金)までに、いびがわマラソン事務局まで、E-mailもしくはFaxでお申込みください。

支給物品 / 昼食(弁当とお茶)・粗品・ボランティア活動証明書 ※いびがわマラソンでは、ウェアは再利用するため貸与とし、ボランティア活動終了後に返却していただきます。 ※交通費・その他報酬の支給はございません。

注意事項 / ①活動中の早退、途中からの参加はできません。休憩は適宜、交代でとっていただく予定です。

②活動日に荷物を預かる場所はございません。貴重品を含め、荷物は各自で管理し、盗難や紛失に関しては、主催者は一切の責任を負いません。③当日は、主催者が指定するウェアを着用します。動きやすい服装で活動場所に集合してください。また、寒暖・雨天対策は各自で行ってください。④活動場所A～E(メイン会場、ゴール)付近には、駐車場のご用意はありません。当日の交通手段、経路の確認は各自で行ってください。

保険 / 事故やケガがあった場合は、保険の適応範囲内で対応します。ただし、主催者の指示に遵守しなかった場合や不適切と判断された場合には、適用することができません。

個人情報の取り扱いについて / ボランティア活動中の映像・写真・記事・記録等の、テレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権、肖像権は、主催者に属します。

## ボランティア活動までのスケジュール

- ①募集 5月7日(火)～8月30日(金)
- ②説明会のご案内 10月中旬
- ③ボランティア説明会 10月29日(火)～11月1日(金)予定 ※いずれか指定のあった日にご参加ください
- ④ボランティア活動日 大会前日 11月9日(土) 大会当日 11月10日(日)

特典 ボランティア参加3回で、いびがわマラソンに優先エントリーできます(1回)

お問い合わせ

いびがわマラソン実行委員会事務局

Tel:0585-23-0117 / Fax:0585-23-0121  
E-mail:info-ibigawamarathon@octn.jp