



## コース略図



### 3km

仲間と楽しみ、仲間と競う!

定員 1,200人  
対象 ▶中学生女子  
▶小学5・6年生の男女  
スタート時間 男子11時30分  
女子11時35分

### 5km

走ることの楽しさを発見!

定員 1,500人  
対象 ▶一般男女 (高校生以上、年代別)  
▶中学生男子  
スタート時間 9時15分

### ハーフ

努力と挑戦! 経験が力になる!

定員 5,500人  
対象 ▶大学生男子(学連登録者)  
▶日本陸連登録者(男女)  
▶一般男女(高校生以上、年代別)  
スタート時間 9時00分  
制限時間 2時間20分

(関門制限時間は15\*地点/1時間45分)  
\*ハーフに参加する日本陸上競技連盟登録者は、記録が公認されます。

### がんばるポイント2

関門手前  
両側が木々に囲まれてるよ。自然を感じながら走ってね!



#### ゲスト

#### 招待選手



岡田 久美子さん  
2015世界陸上競技選手権大会女子20\*競歩日本代表(ビックカメラ陸上部)



川保 麻弥さん  
日本女子プロ野球リーグ 埼玉アストライア監督



川内 優輝さん  
2014仁川アジア競技大会男子マラソン3位(埼玉県庁)

#### 申込方法

申込(払込)期間 8月17日(月)~9月11日(金)

- インターネットで スポーツエントリー  
http://www.sportsentry.ne.jp/
- 電話で スポーツエントリー  
TEL0570-550-846 受付時間(月)~(金)の10~17時30分
- コンビニで ファミリーマートの端末(Famiポート)

\*参加料を払い込んだ時点で申し込み完了となります。各種目定員になり次第、申し込みを締め切ります。

#### 参加費

ハーフ	一般・大学生・高校生	4,000円
5キロ	一般・大学生・高校生	3,800円
	中学生	1,000円
3キロ	中学生	1,000円
	小学5・6年生	500円

\*申し込み受け付け後は返金できません。  
\*選手駐車場は事前申し込みが必要です(先着500台)。  
詳しくは開催要項(市内公共施設内などで配布)をご覧ください。



上尾の秋の一大スポーツイベント「上尾シティマラソン」をこどもも開催します。普段の通勤・通学の道も声援を受けて走ればいつもと違う表情を見せてくれるかもしれません。

# ランナー募集!! 2015 上尾シティマラソン

11月15日(日) スタート | フィニッシュ

埼玉県上尾運動公園陸上競技場

#### 問い合わせ

大会内容について / 上尾シティマラソン実行委員会事務局(スポーツ振興課内)  
TEL 781-8112・TEL 776-2250(月)~(金)<(祝を除く)>9時~17時

申込方法について / 2015上尾シティマラソンエントリーセンター

TEL 778-5880・TEL 778-5889(月)~(金)<8月12日(水)~8月16日(日)>10~17時



**がんばるポイント3**

**アンダーパス**  
平坦なコースの中で、唯一のアップダウン。ここを乗り越えればゴールがぐっと近づくよ!



**がんばるポイント1**

**折り返し地点**  
ここで折り返しだよ。残りはあと半分! がんばって!



**会場**  
県上尾運動公園  
陸上競技場



**がんばるポイント4**

**上尾駅前**

ここまでくればあと一息! 声援を受けて最後のラストパート!



**攻 略** 市内在住の箱根駅伝経験者が語る **コース攻略**



コースは全体的に平坦で直線が多く、自己ベストも狙いやすいコースです。まずは最初の旧中山道で自分のペースをつかみましょう。その後、唯一のアップダウンであるアンダーパスがありますが、リズムよく腕を振ってピッチを刻んで走り切りましょう。そこから折り返し地点までは長い直線が多いですが、まだまだ先は長いですから、無理のないペースで走りましょう。12km辺りから郊外に出るコースになり、景色を楽しみながら走れます。その後は無事関門を乗り切れば、再び市街地コースに戻ります。16km地点に給水所がありますので、残りを走り切るための水分補給をしっかりとしましょう。そして最後の山場アンダーパスです。腕の振りを意識して乗り切ってください。

あとは旧中山道を経て競技場へ戻るだけです。皆さんも自己ベストを目指しつつ、上尾の街や自然を楽しみながら頑張ってください。

(大東文化大学陸上競技部出身 村松 卓)

**食 事** 走るためにはまず健康 **食事トレーニング**



食事トレーニングの一つとらえ、運動量に見合った「栄養」を考える、それが「スポーツ栄養」です。重要なのは、けがや病気を予防してスポーツ活動が続けるために、運動量に見合ったバランスの良い食事を取り続けることです。そこでバランスの良い食事として「3食×5色」がキーワードになります。

「3食」とは朝・昼・夕の3回の食事を意味します。「5色」とは主食となる炭水化物の黄、主菜となるタンパク質の赤、副菜となるビタミン・ミネラルの緑、果物の青、乳製品の紫の5色をそろえることを意味します。日々の食事がおろそかでは実力を発揮するどころか、病気やけがを招くことになりかねません。日ごろから「3食×5色」を意識し、栄養のバランスの取れた食事を継続することがコンディションを整え、良い結果に結びつくと考えられます。

**朝 走** 夏のトレーニングは負担を少なく **朝ランニングのススメ**



夏は日中の強い日差しを避け、涼しいうちに走り終えることが出来る朝ランニングがおススメです。身体的負担も少なく済みます。

ランニング後は高い外気温の影響で筋温が低下しにくく、エネルギーの消費活動が継続されるため、日中の代謝が高まり太りにくい効果があります。

ただし、起きたばかりの体が硬い状態では逆に負担となるため、柔軟などの準備運動をしっかりと行い、寝ている間に汗として消費した水分をしっかりと補給して正しく朝ランニングを行いましょう。