

「関西蔵前懇話会」話題提供

日時： 2012年11月15日18:30～
演題： 「大阪ハーフマラソン出場報告」
話題提供者： 赤野 雄司

- 1 . 大阪ハーフマラソンの概要、魅力
- 2 . 関門、給水所、高低差、コース図
- 3 . 練習方法、当日の注意

1. 大阪ハーフマラソンの概要、魅力

- 開催日：毎年1月の第4日曜日AM12:10スタート。制限時間は2時間。
- 開催地：大阪市内、大阪城と長居競技場を含む公認コース。
- 5、10、15 km地点での通過関門と3か所の給水所がある。
- フラットなコース設定で走りやすく、大阪の街並みを楽しむことができる。
- 参加者：プロの招待選手を含む市民ランナー5千人、大規模な大会の雰囲気味わうことができ、皆それぞれ楽しんでいる。
- 大阪国際女子マラソン、大阪エンジョイランが併催されている。
- 昨年から、フィニッシュが長居陸上競技場となっており、大きな歓声を受けることができる。
- 大阪国際女子マラソンのテレビ中継車や出場者が逆走しており、走りながら、観戦することができる。

2. 関門と給水所について

競技運営上、コース上に下記5ヶ所の関門を設けます。

下記の関門閉鎖時刻に通過できなかった競技者は、その後の競技を続けることはできません。また、関門閉鎖時刻に該当関門までの間を走行中の競技者およびレース中に明らかに遅れた競技者も直ちに競技を中止しなければなりません。

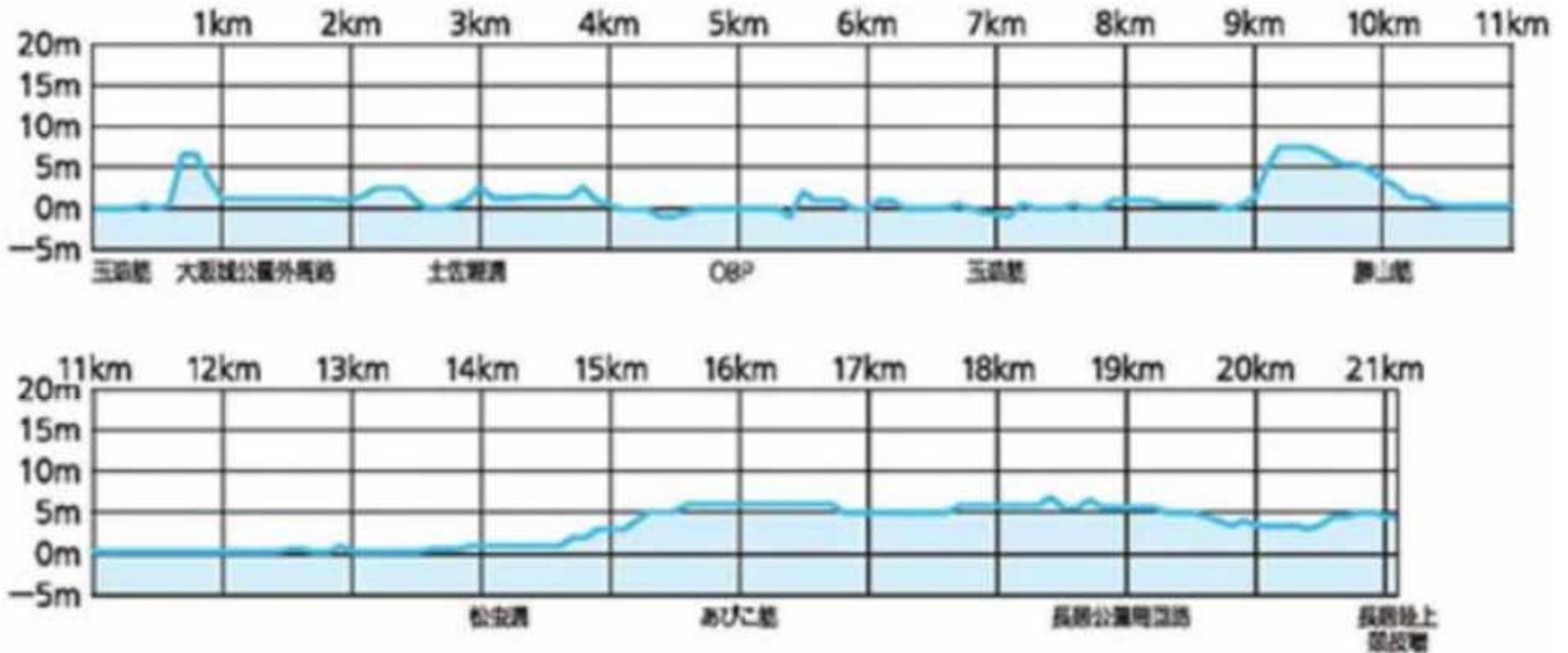
関門地点と閉鎖時刻は、変更することがあります。

第1関門	5.4キロ地点	大阪城新橋交差点	12時44分 34分
第2関門	10.5キロ地点	勝山通・生野区民センター前	13時13分 29分
第3関門	14.9キロ地点	松虫通・北田辺6交差点	13時38分 25分
第4関門	17.9キロ地点	あびこ筋・長居公園北西駐車場前	13時55分 17分
第5関門	20.6キロ地点	長居陸上競技場マラソンゲート前	14時10分 15分

給水所: コース上3カ所(6.2キロ地点、12.5キロ地点、17.6キロ地点)、スタート前給水

2. 高低差について

高低図



2. コースの概要



太陽の広場

地下鉄の場合

中央線「森ノ宮」駅・長堀鶴見緑地線「大阪ビジネスパーク」駅下車

JRの場合

大阪環状線「森ノ宮」駅、「大阪城公園」駅下車

第1関門 5.4キロ地点 大阪城新橋交差点 12時44分 34分

2. コースの概要



長居陸上競技場

地下鉄の場合

御堂筋線「長居」駅 下車

JRの場合

阪和線「鶴ヶ丘」駅、「長居」駅 下車

第3関門	14.9キロ地点	松虫通・北田辺6交差点	13時38分 25分
第4関門	17.9キロ地点	あびこ筋・長居公園北西駐車場前	13時55分 17分
第5関門	20.6キロ地点	長居陸上競技場マラソンゲート前	14時10分 15分

3. 練習方法～前日まで、当日の注意～

練習方法～前日まで

週末には走るようにする。日頃のウォーキング。
スポーツジムのトレッドミルを利用して汗をかく。
体重を増やし過ぎないようにする、体調管理に注意する。
炭水化物をとるようにしておく。
風邪などを引かないよう十分睡眠をとる。

当日の注意

ゲートに早く並んで、余裕をもってスタートを迎える。
1時間以上待機するため雨や雪に備えて防寒具を着用する。
仮設トイレが非常に混んで皆並んでいるため、早めに。
給水所を確認しておく。給水ボランティアが対応してくれる。
大阪国際マラソンの走者を道路越しに観戦できる。時間などを確認しておく。