

第7回ぽっかぽか共生マラソン大会要項

「ぽっかぽか共生マラソン大会」は、マラソンを通じて、年齢・障がい・文化などの違いに関わりなく、だれもが支え合うことで、主体的に参加できる社会づくりの促進を目的に開催します。往復を1周としますので、「景色は同じでも人が変わる」何度もすれ違い励まし合いながら楽しんで走ってください。

開催日:2025年11月23日(日) 雨天決行(警報の発令等により中止とさせていただきます場合があります)

受付:宝塚市立中央公民館ホール

会場:武庫川河川敷

参加資格:大会当日3歳以上の方 ※小学2年生以下は保護者同伴(ペアでのエントリーをしてください)

種目・目標定員・参加料:(手数料はご負担願います)

1.5キロ:150名(中学生以上1,200円、小学3・4・5・6年生700円、小学2年生以下と保護者のペア1,900円)

3キロ:150名(中学生以上1,400円、小学3・4・5・6年生850円、小学2年生以下と保護者のペア2,250円)

15キロ:20名(中学生以上1,500円)

1時間走:20名(中学生以上1,500円)1時間以内に完走してください。

2時間走:20名(中学生以上1,800円)2時間以内に完走してください。

3時間走:20名(中学生以上2,000円)3時間以内に完走してください。

6キロリレー:30チーム / 1.5キロを2~4人(小学2年生以下が4名の場合最大8名)

(中学生以上1,200円×人数、小学生以下700円×人数)

15キロリレー:30チーム / 3キロを2~5人(小学2年生以下が5名の場合最大10名)

(中学生以上1,400円×人数、小学生以下850円×人数)

リレーは走行順の申告不要。車いすの方はチームに1人、第一走者として可。

タイムスケジュール:

10:00~14:00 体験会スタンプラリー(2個スタンプを集めたら、バルーンのワークショップに参加できます)

ワークショップで作ったクリスマスリースはお持ち帰りください。ワークショップは材料がなくなり次第終了とさせていただきます。

① ボッチャ ② 卓球バレー ③ モルック ④ ゴーゴービンゴ ⑤ マラソン教室(AM) ⑥ マラソン教室(PM)

(体験会は雨天中止とし、ワークショップは午前の部受付先着60名、午後の部受付先着70名に変更します)

10:00~10:30 中央公民館ホールにて、午前の部(3キロ・15キロ・時間走・15キロリレー)選手受付

参加はがきとゼッケン・リストバンド・参加賞と交換してください。

10:30~11:00 中央公民館ホールにて、午後の部(1.5キロ・6キロリレー)選手受付

10:40~11:10 河川敷 開会式・準備体操・集合写真

11:15~11:25 午前の部招集 ゼッケンを見えるようにつけてください。付けていない方はスタート地点に立てません

11:20~11:40 バルーンショー(雨天の場合は公民館ホール)

⑤マラソン教室(1.5キロ・6キロリレーの小学生以下の方対象。当日受付。定員20名。雨天中止。

講師は三野貴文氏)

11:30 15キロ・時間走・15キロリレースタート

- 11:32 3キロスタート／3キロ・15キロ・時間走・15キロリレーの車イスの方は3キロのあと続けてスタート
- 11:35 抽選結果発表(ホール・河川敷本部テント前)
- 11:40 抽選賞品引き渡し(本部テント前・雨天の場合は公民館)
- 12:10～ 3キロ表彰
- 12:20～12:40 バルーンショー(雨天の場合は公民館ホール)
- ⑥マラソン教室(3キロ・15キロリレーの小学生以下の方対象。当日受付。定員20名。雨天中止。
講師は三野貴文氏)
- 12:40～ 1時間走・15キロ・15キロリレー表彰
- 12:45～13:00 河川敷 準備体操
- 13:05～13:15 午後の部招集 **ゼッケン**を見えるように付けてください。付けていない方はスタート地点に立てません
- 13:15 6キロリレースタート
- 13:17 1.5キロスタート／1.5キロ・6キロリレーの車いすの方は1.5キロのあと続けてスタート
- 13:50～ 2時間走・1.5キロ表彰
- 14:30 3時間走・6キロリレー表彰・閉会のことば(アナウンスのみ)

*** スタート時間に遅れた方は参加出来ませんので、時間厳守をお願い致します。**



コース:1.5キロと6キロリレーのみ、750mを往復。それ以外は1.5kmを往復。

参加賞: ペットボトル・ポテトチップス・菓子パン。参加賞は予告なく変更になる場合があります。

タイム測定の方法:ランナーはリストバンドを腕に装着し、ゴール時及び周回時にリストバンドを計測器「K-SOK」にタッチするだけでタイムを測ることができます。また、スマートフォンからリアルタイムにタイム計測タイムを確認することができます。リストバンドは当日必ず返却してください。リストバンドが未返却または紛失された場合は実費(1,500円)を弁償していただきます。

完走証と記録証:1.5キロ・3キロはタイムと順位記載の完走証を、15キロ・時間走・リレーは周回毎のタイムと距離の記録を印刷し、当日配布します。リレー以外、後日ホームページで男女年代別の記録発表。

*** お急ぎの方は印刷を待たずに、ご自分でリザルトを確認し、記入していただいても構いません。
WEB からダウンロードも出来ます。**

表彰: 1.5キロ・3キロの小学生以下は男女各8位まで表彰・賞品。中学生以上は男女各3位まで表彰。

15キロ・時間走は男女各3位まで表彰。3時間走のみ完走賞品。

リレーは3位まで表彰・1位のみ賞品。

給水・エイド: 時間走・リレーの計測器あたり

抽選会: 抽選会は当日参加ハガキで行いゼッケンNO.で発表します。賞品引渡しは河川敷(雨天の場合は公民館)

授産品販売コーナー・キッチンカー設置(予定)

伴走ランナーを自己手配される方: 伴走ゼッケンを貸出ししますが、自己責任において参加してください。

* 障がい者ランナーが自己手配された伴走ランナーの方は練習会への参加は必要ありません。

マッチングを希望される方: 障害があって、当会の伴走ランナーとのマッチングを希望される方は必ず、練習会に参加してください。練習会の希望日を HP のスケジュールで確認の上、申込してください。

伴走ランナーとしての参加を希望される方: 当日までのぽっかぽかランナースの練習会に参加してください。

ペースメーカーランナー: 1 キロ 5 分、6 分各 1 名配置

更衣室: 宝塚市立中央公民館。男性用(203 学習室)・女性用(204 学習室)・障がい者用更衣室(レク・ルーム A)

駐車場: 市役所の駐車場をご利用ください。障がい者手帳のある方は出口に設置されているカメラで提示すれば無料

手荷物置場: 宝塚市立中央公民館のホールに各自置いていただいて構いませんが、貴重品は置かないでください。

盗難・紛失について、一切責任を負いません。

申込み方法(先着): エムスポエントリーより申し込んでください。6 月 10 日～11 月 10 日

FAX でのお申込みはエントリー申込み書をダウンロード、記入の上 0797-85-8847 に送信してください。視覚障害のある方で、インターネット・FAX が難しい方は宝塚ボランティア活動センターに電話してください。折り返し連絡させていただきます。(TEL:0797-86-5001)

やむを得ず中止の場合は当日午前 6 時に HP にアップします。いかなる理由があっても、返金はありませんのでご了承ください。

注意事項

・当日体調の悪い方は参加をご遠慮ください。また、途中で体調に異常を感じた場合はすみやかに棄権してください。

健康とけがの防止に留意し、各自の責任で参加してください。

・代理出場はお断りします。

・本イベントで撮影した写真などはホームページなどで使用場合がありますので、ご了承ください。

・個人情報的重要性を認識し、ぽっかぽか共生マラソン大会に関する以外に使用しません。

・ゴミは持ち帰ってください。(公民館のゴミ箱に入れないでください)

・参加ハガキ: 11 月 15 日発送予定です。11 月 20 日までに未着の場合はぽっかぽかランナースまで、メールか FAX でご連絡ください。

免責: 主催者及び各関連団体は大会中の事故や盗難等において一切の責任を負いません。この点を承知の上で参加し、安全かつ楽しく走ってください。

主催: 認定 NPO 法人ぽっかぽかランナース

共催: 特定非営利活動法人日本ライフロングスポーツ協会

協賛: 生活協同組合コープこうべ

後援: 宝塚市・宝塚市教育委員会・宝塚市社会福祉協議会・兵庫県障がい者スポーツ協会

協力: (株)ラブパラオ

お問合せ: 認定 NPO 法人ぽっかぽかランナース

メール entry@pokarun.com fax 0797-85-8847(林)

