

とくしまマラソン2025

競技部競技運営班
スタート会場案内係
運営マニュアル



とくしまマラソン2025
**TOKUSHIMA
MARATHON
2025**

3/23/2025

MARATHON 42.195km

CHALLENGE RUN 13km / 3km / 1.5km

目 次

■はじめに	1
■スタート会場案内係 名簿	2
■運営要領	3
■アスリートビブス	4
■マラソンスタート配置図	5 ～ 11
■遺失物の対応について	12
■迷子の対応について	13
《とくしまマラソン2025の開催に関するEAP概要》	14 ～ 22
《関連資料》	23 ～ 40
《FAQ》	41 ～ 44

■はじめに

参加されるランナーや応援のみなさんに本大会を楽しんでいただくため、下記の事項を遵守し業務にあたってください。

- 1 説明会等により受けた指示事項は必ず守ってください。
- 2 マニュアルには必ず目を通し、自分の業務を理解し、業務に臨んでください。
- 3 大会期間中は、スタッフベストを着用してください。
- 4 スタッフの一員として、大会期間中のイベントや会場内の配置（大会本部・救護テント・トイレ等の位置）については必ず確認しておき、参加者からの問い合わせに対応できるようにしてください。
- 5 わからないことやトラブルが発生した場合には、必ず係長又は班長に報告し、適切な処置をとってください。
- 6 ランナーの事故等、緊急事態が発生した場合は、「傷病者発見時の対応」に基づき冷静に対処してください。
- 7 ごみの分別収集にご協力ください。
 - (1) 各業務場所で発生したゴミのみでなく、周辺で発生したゴミの分別収集にもご協力をお願いいたします。
 - (2) 分別収集（燃やせるゴミ（紙くすなど）・プラスチック製容器包装（菓子袋など）・ペットボトル）の徹底をお願いします。
- 8 病気や事故等により業務に従事できない場合や緊急の場合は、下記へ連絡してください。

競技部競技運営班 班長

緊急連絡先（総務企画部 総務班総務第3係）

■スタート会場案内係名簿（徳島陸上競技協会の競技役員及び高校生スタッフも記載）

ブロック	競技役員(※ハンドマイク)	高校生スタッフ（下線は陸上部以外）	スタート会場案内
第1ウェーブ	SS：白 （エリート枠） 先 頭： ※ 070- 最後尾： ※	(規制ロープ：先頭) (ブラカード：先頭) (ブラカード：入口) (規制ロープ：最後尾)	所属等 氏名
	S：紫 （アスリート枠） 先 頭： ※ 070- 最後尾： ※	(ブラカード：先頭) (ブラカード：入口) (規制ロープ：最後尾) (整 列 係)	
	A：グリーン 先 頭： ※ 070- 整列係： ※ 最後尾： ※	(規制ロープ：先頭) (ブラカード：先頭) (ブラカード：案内) (ブラカード：入口) (整 列 係)	
	B：イエロー 先 頭： ※ 070- 整列係： ※ 最後尾： ※	(規制ロープ：先頭) (ブラカード：先頭) (ブラカード：案内) (ブラカード：入口) (整 列 係)	
	C：ゴールド 先 頭： ※ 070- 整列係： ※ 最後尾： ※	(規制ロープ：先頭) (ブラカード：先頭) (ブラカード：案内) (ブラカード：入口) (整 列 係)	
第2ウェーブ	D：オレンジ 先 頭： ※ 070- 整列係： ※ 最後尾： ※	(規制ロープ：先頭) (ブラカード：先頭) (ブラカード：案内) (ブラカード：入口) (規制ロープ：最後尾) (整 列 係)	
	E：ピンク 先 頭： ※ 070- 整列係： ※ 最後尾： ※	(規制ロープ：先頭) (ブラカード：先頭) (ブラカード：案内) (ブラカード：入口) (整 列 係)	

○・・・係長（各ブロック）

☆・・・第2ウェーブ規制係

競技中に発生した競技に関する問題等の連絡先

- 競技運営班（マラソン事務局）：
- 総務（徳島陸上競技協会）：
- 審判長（徳島陸上競技協会）：

■運営要領

・業務内容

- (1) スタート会場の配置やスタートまでのスケジュールを把握し、競技役員の付近に立ち、競技者の案内・誘導を行う。
※荷物預所や更衣室、トイレの位置等の案内
※各ブロックへの競技者の整列・誘導は競技役員が行う
- (2) 第2ウェーブ規制係は、班長とともに、第2ウェーブのスタートが予定どおり実施されるよう、競技者の規制及び誘導を行う。

・スケジュール

- 7:20 集合（総合案内所 図1 参照）
国道55号（競技者待機ブロック）交通規制開始
- 7:30 競技役員（徳島陸上競技協会）及び高校生スタッフと顔合わせ
競技役員及び高校生スタッフに運営物品配布（総合案内所）
各担当場所へ移動
- 8:00 スタート地点における時刻規正（アナウンス）
競技者待機場所の各ブロックにおいて競技者の案内及び誘導
※スタート会場…P4参照 ※集合隊形…P12～P18参照
- 8:40 集合競技者の前方への移動（全ブロック）
- 8:45 スタートセレモニー開始
- 8:55 走者の出発準備完了（規制ロープ及びプラカード撤去）
※第2ウェーブの先頭（Dブロック先頭）の規制ロープはそのまま
（班長及び第2ウェーブ規制係）
- 9:00 第1ウェーブスタート号砲
※第2ウェーブの競技者は歩いて前方移動
（班長及び第2ウェーブ規制係）
- 9:07 第2ウェーブ先頭規制ロープ撤去、スタート案内
（班長及び第2ウェーブ規制係）
- 9:10 第2ウェーブスタート号砲
- 9:15 チャレンジランスタート号砲
- 9:30 スタート業務終了
- 9:40 物品回収
※県庁101会議室にて運営物品を返却（プラカード、トラロープ）
※スタッフベスト及び携帯電話も返却してください
※フィニッシュ会場に移動する競技役員はハンドマイクを持っています。

終了後 随時解散



【図1】

アスリートビブス（ゼッケン）

男子 1234
女子 1234

< 前部（FRONT） >



ビブス下地の色と
スタートブロック

白色	SS
紫色	S
緑色	A
黄色	B
ゴールド	C
オレンジ	D
ピンク	E

< 背部（BACK） >



「前部」「背部」とともに
【裏面】はランナーが名前、
緊急連絡先などを記載

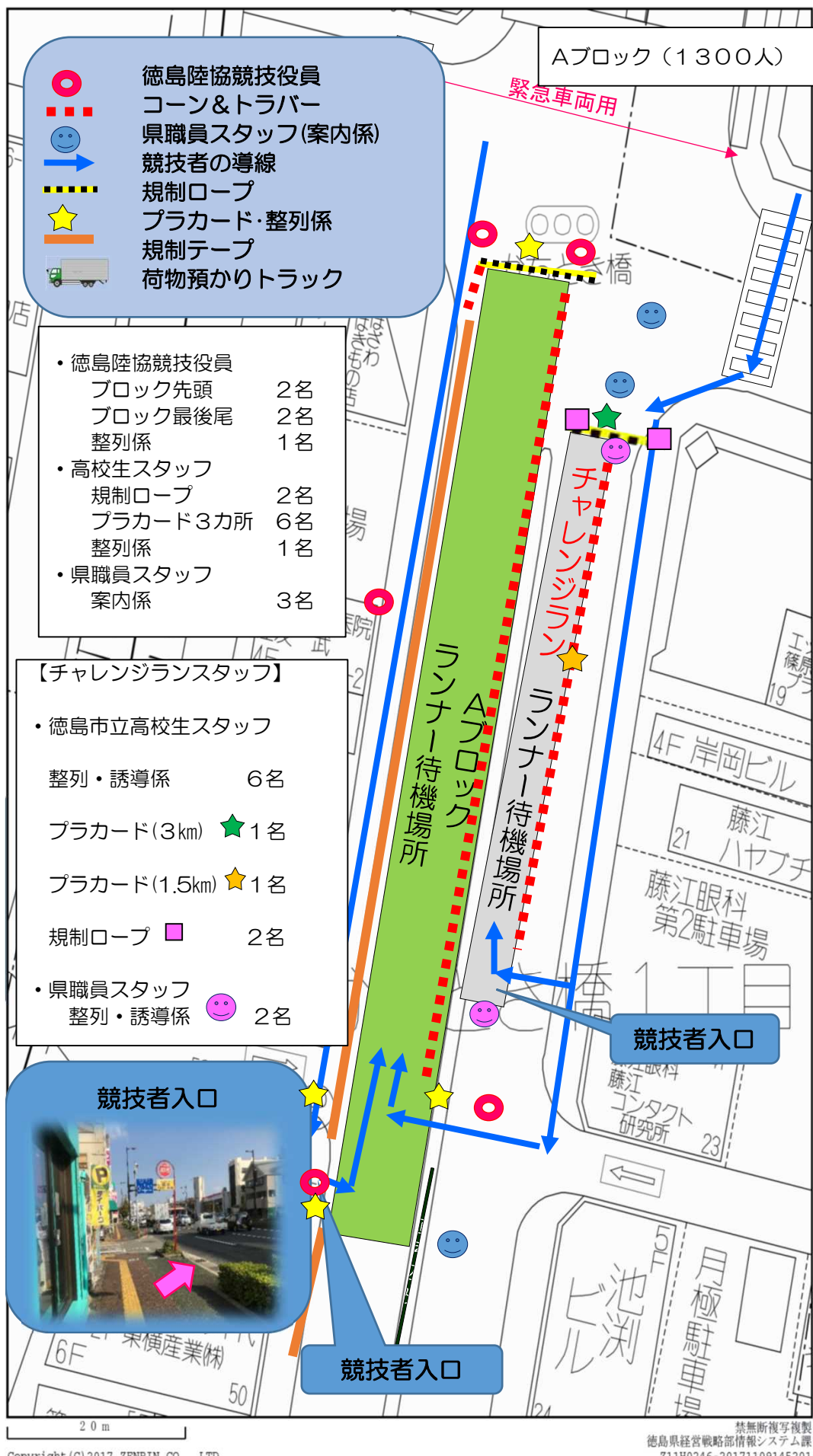
「前部」「背部」の着用を
逆にすることによる、競技
への影響はありません。

上：手荷物を「預ける」トラックの番号
下：手荷物を「受け取る」テントのコード

区分		下地の色	ナンバー	手荷物預け	手荷物返却
一般	男女	上図参照	1001 ~ 8847	ビブス記載のトラック	ビブス記載のテント
			男子は黒、女子は赤		
予備ゼッケン ※紛失等の際に発行	男女	上図参照	9001 ~ 9625	トラック②（9001～9425）	ビブス記載のテント
			男子は黒、女子は赤	トラック⑬（9501～9625）	



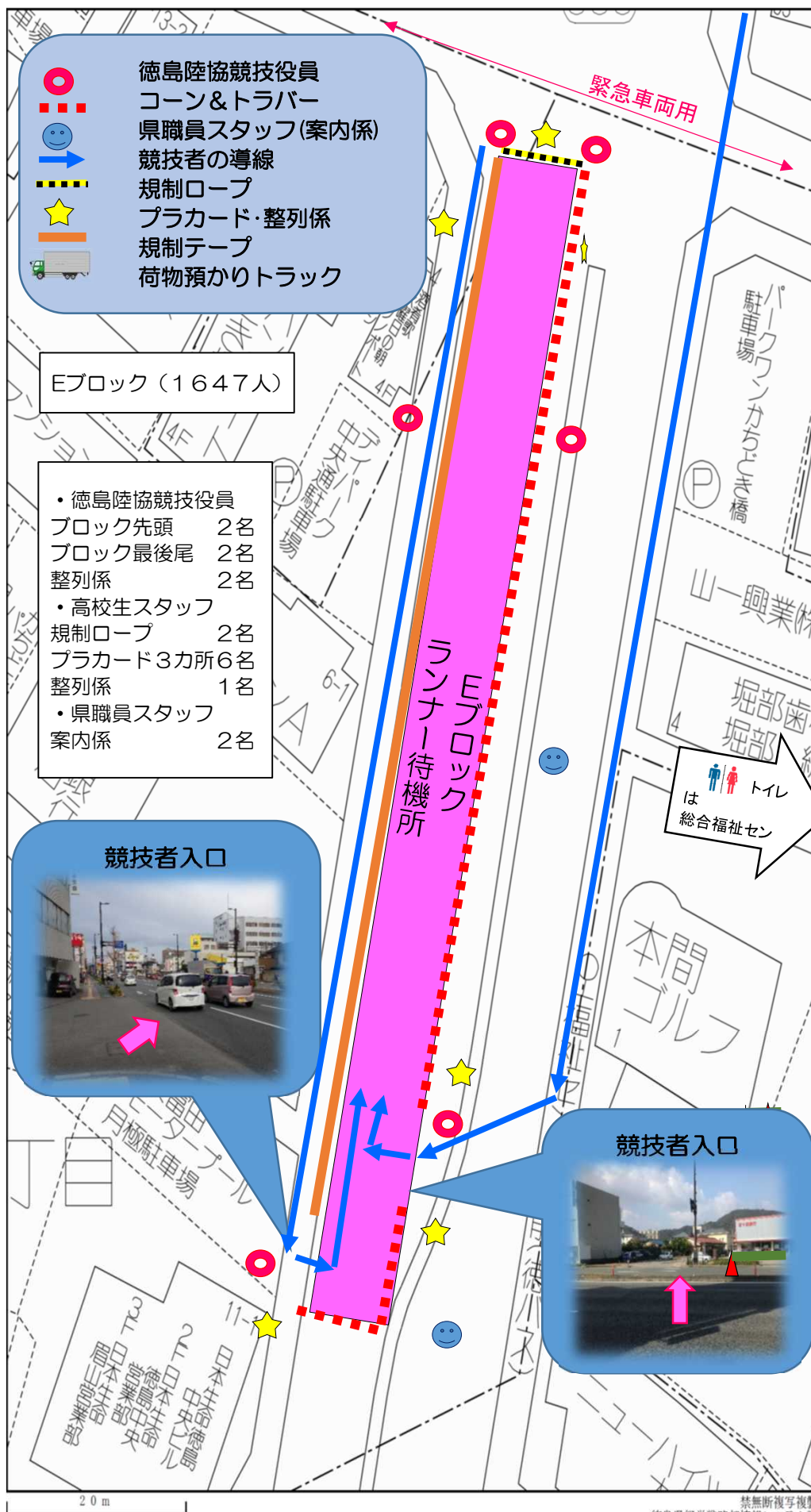






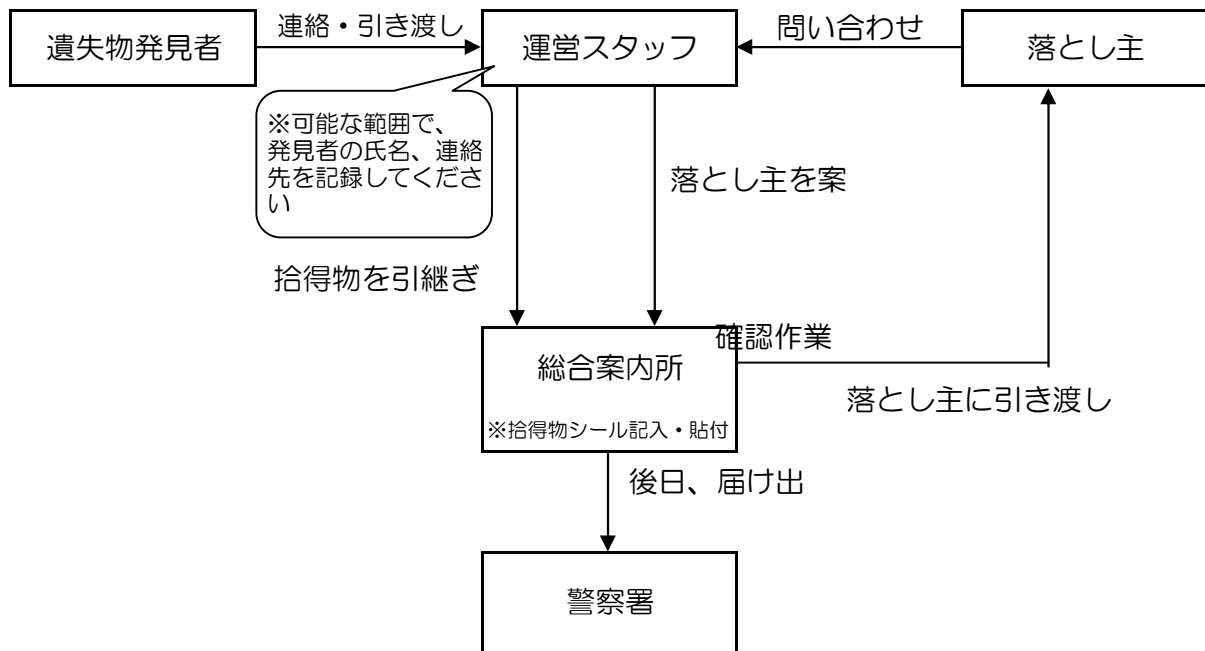






■遺失物の対応について

- 1 遺失物を発見した場合、または、落とし主から問い合わせを受けた場合は、総合案内所に連絡し、引き継ぎます。
- 2 総合案内所は、連絡を受けて拾得物を引き取り保管、または、拾得物を落とし主に引き渡します。
- 3 落とし主が見つからない場合は、事務局にて保管後、後日警察に届けます。



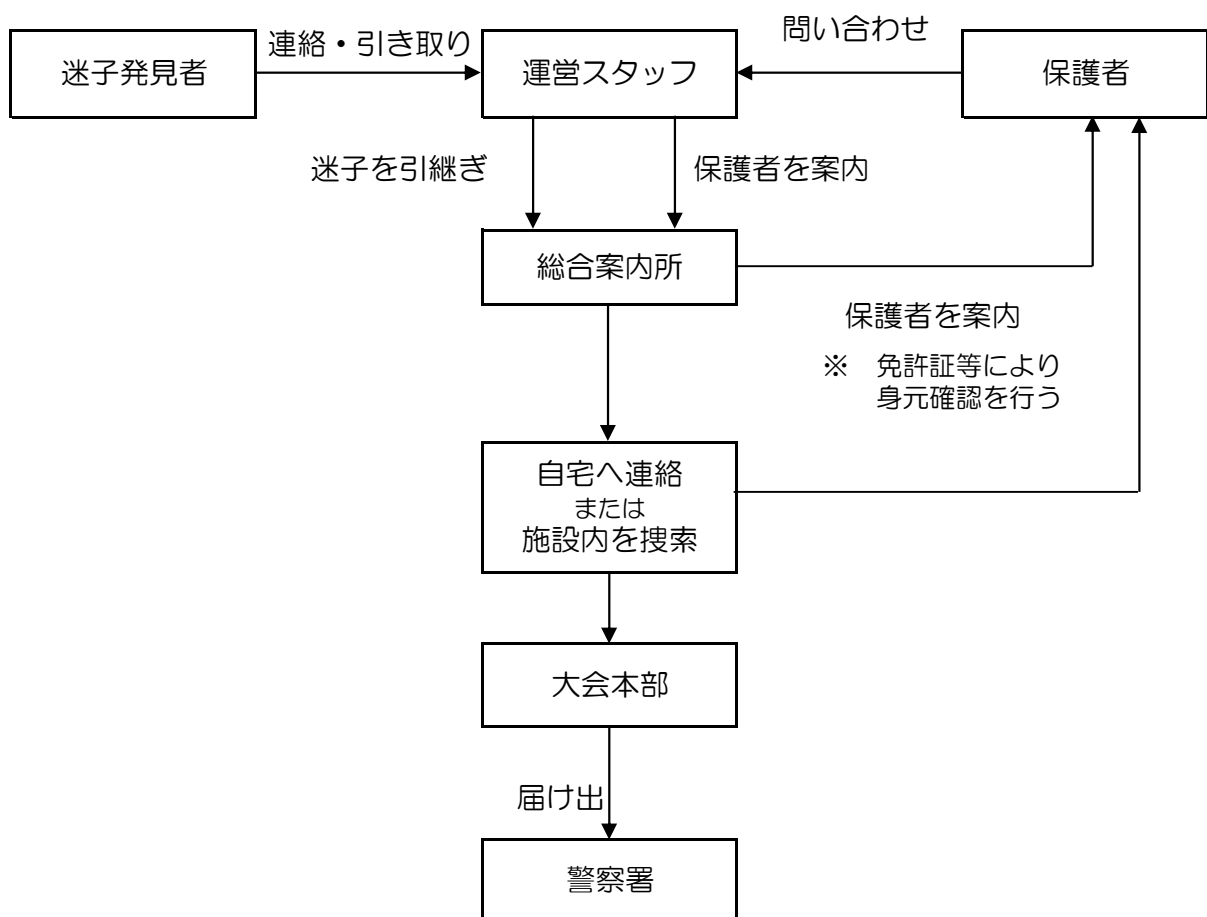
<総合案内所 連絡先>

- ・総合案内所第1係長（スタート会場：県庁付近）
- ・総合案内所第3係長（フィニッシュ会場付近）

※ スタート会場（県庁周辺）で拾得した遺失物は、ランナー出走後、フィニッシュ会場（ワークスタッフ陸上競技場）まで運搬します。ランナーは、完走またはリタイア後に遺失物を受取ることができます。

■迷子の対応について

- 1 迷子を発見し、周辺に保護者が発見されない場合や、保護者から問い合わせを受けた場合は、「総合案内所」に連絡し、引き継ぎます。
- 2 総合案内所は、連絡を受けて迷子を引き取り、または、迷子の特徴等を聞き取り、「大会本部」へ伝達し、可能であれば放送等を行います。
- 3 保護者が現れない場合は自宅へ連絡、または、迷子が現れない場合は施設内等の搜索を行います。
- 4 自宅へ連絡がとれない場合、または、迷子が発見できない場合は、大会本部から警察に届けます。



<総合案内所 連絡先>

- 総合案内所第1係長（スタート会場：県庁付近）
- 総合案内所第3係長（フィニッシュ会場付近）

とくしまマラソン2025の開催に係るEAP（緊急時対応計画）概要

1. 事前中止の判断及び周知

（1）判断基準

大会開催前に以下に該当する事象が発生した場合には、実行委員会会長の判断により、「大会中止」とする場合がある。

①地震

ア 大会前日または当日に、震度5弱以上の地震が発生した場合

イ 大会前日または当日に、震度4以下の地震であっても、火災、コース周辺の道路被害が発生し、道路交通やランナーの安全確保に支障が出るおそれがある場合

ウ 「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震警戒）」が発表され、大会当日までに警戒する措置を解除する旨が呼びかけられていない場合

②気象条件

ア 大会当日、コース沿道市町に「特別警報」または「警報」（大雨、暴風、大雪、暴風雪、洪水、津波）が発令された場合

イ 大会当日に、警報等の発令は予想されないが、ランナーの安全確保に支障が出るおそれがある場合

③その他

ア 大会前日または当日に、沿道市町にJアラートが発令した場合

イ 大会当日までに、日本国内に大規模災害等が発生した場合

ウ その他、大会長が必要と認める場合

（2）周知方法

・大会中止決定後は速やかに運営各部へ情報伝達するとともに、大会HP及びSNSによる参加者等への周知、報道機関への情報提供を行う。

2. 開催中の中止・中断の判断及び周知

(1) 判断基準

大会開催中に以下の要件に該当する事象が発生した場合には、大会本部で協議を行い、「大会中断」の可否を決定する。

①地震

ア 震度5弱以上の地震が発生した場合

イ 震度4以下の地震であっても、火災、コース周辺の道路被害が発生し、道路交通やランナーの安全確保に支障が出るおそれがある場合

ウ 「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震警戒）」が発表された場合

②気象条件

ア コース沿道市町に「特別警報」または「警報」（大雨、暴風、大雪、暴風雪、洪水、津波）が発令された場合

イ 著しい気象条件の変化等により、ランナーの安全確保に支障が出るおそれがある場合

③その他

ア スタート直後のランナー密集時に転倒事故が発生した場合

イ 沿道市町にJアラートが発令した場合

ウ その他、大会長が必要と認める場合

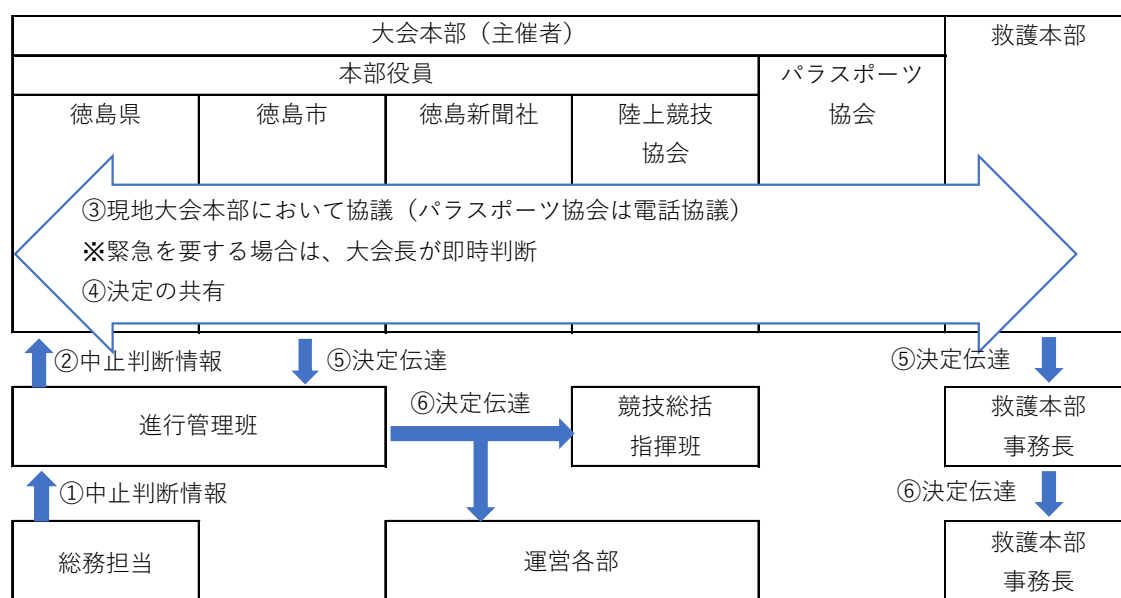
(2) 判断の手順

・地震、コース周辺の火災等またはスタート直後の転倒事故が発生し、ランナーの安全確保に支障が出るおそれがある場合は、現場のスタッフ（警察官、警備員、県職員、監察員）が連携して速やかに「ランナーストップ」（※（4）参照）を行い、以降は本部の指示を仰ぐ。

・開催中に判断基準に該当する気象条件となった場合は、大会本部（主催者）において協議を行い、「大会中断」の可否を決定する。ただし、緊急を要する事象の場合は、大会長が即時判断を行う。

・「大会中断」決定後は、速やかに運営各部へ連絡し、「ランナーストップ」を行う。

・大会中断後は、大会本部において情報収集を行い、大会の継続または中止の判断を行う。



- ・県関係部署への災害・被害状況確認（主に危機管理部）
- ・気象庁及び徳島地方気象台からの情報収集

(3) 周知方法

- ・沿道スタッフ（係長等）へ運営各部を通じて情報伝達し、沿道スタッフはトランジスターメガホン等を活用して参加者、ボランティア等へ周知（(4) ランナーストップ参照）するとともに、大会HP及びSNSによる周知、報道機関への情報提供を行う。

(4) ランナーストップ

- ・大会開催中に「大会中断」を決定した場合及びスタート直後の転倒事故が発生した場合は、コース上でランナーを停止させる「ランナーストップ」を行う。
- ・スタート直後の転倒事故の場合は、出発係が競技審判員に報告し、競技審判員が緊急停止の判断を行う。
- ・局地的に生じた事象については、発生地点より先のランナーは原則として協議継続とする。
- ・地震の発生等による「大会中断」などの広域的な事象の場合は、原則としてすべてのランナーを停止させる。

【手順】

- ①現場のスタッフ（警察官・警備員・県職員・監察員）が連携し対応する。

トランジスターメガホンや警笛を鳴らし、大きく手を振るなどしてランナーへ停止の合図・指示を行う。

例：「緊急事態発生！ランナー停止」

例：「『〇〇』が発生しました。ランナーはスピードを落とし走行を停止してください。」

- ②緊急車両走行の可能性があるため、交差点を担当する警備員は、警笛を鳴らしながら、停止用ブラカードを掲げ、コース内に進入し、ランナーの交差点進入を停める。

- ③ランナーの停止を確認後、ランナー、スタッフ等に歩道またはコース脇へ移動してもらい、再度、停止理由の説明を行う。

例：「『〇〇』が発生したため、レースは一時中断となります。指示に従い、安全が確認できるまで待機してください。」

- ④大会本部の判断、指示に従って行動する。

例：「競技を再開します。前の人の足を踏まないように、徐々にスピードを上げてスタートしてください。」

例：「『〇〇』の発生により、安全が確保できないため、競技は中止と判断されました。順番にフィニッシュ会場まで案内しますので、慌てずに指示に従ってください。」

【緊急車両が通行する場合】

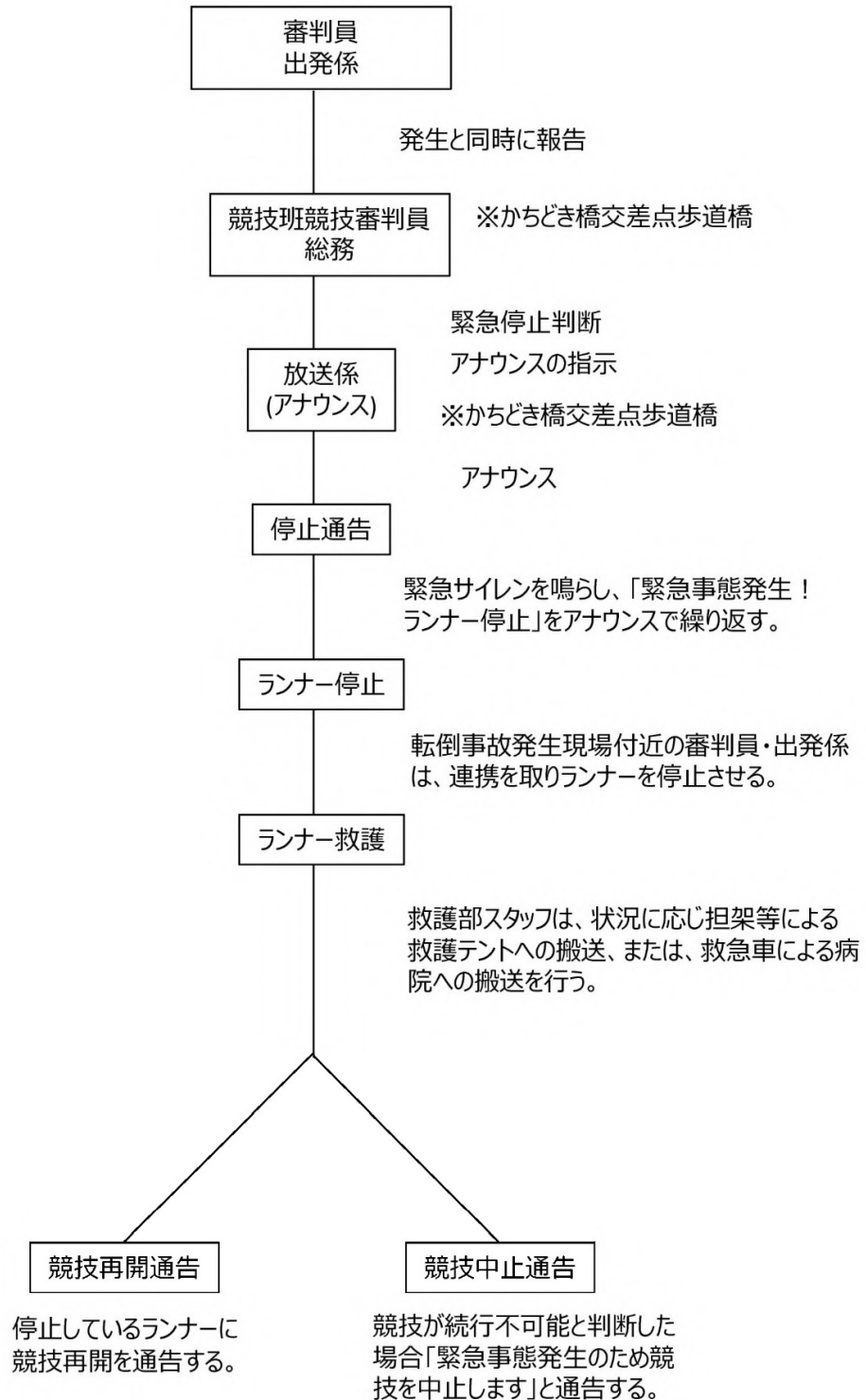
- ⑤県職員（係長等）は、ランナーの安全・緊急車両の走路を確保できた時点で、現場の警察官・警備員と協力し、緊急車両の通行を誘導する。

- ⑥緊急車両通過後は、十分安全を確保した上で、速やかに競技を再開する。

県職員（係長等）は、大会本部へ停止時間、負傷者の有無、停止の状況を報告する。

スタート直後の転倒事故における対応

〈〈〈 事故発生 〉〉〉



3. 傷病者への対応

(1) 救護所等の設置

- ・ 救護所 8 箇所、保健チーム 11 箇所
- ・ 場所については、(別紙 1) コースマップ参照

(2) 医療機関等との連携

- ・ コース周辺の救急告示病院 (24 病院) へ救急搬送の対応を依頼

(3) AED の設置

- ・ 各救護所、保健チームへ AED を配置
- ・ AED モバイル隊 (約 120 人) を編成し、コース脇、コース内を巡回、傷病者を発見した場合は、自転車で現場へ急行。

(4) 傷病者発生時の手順

①意識レベルの確認

意識がない場合は、救急要請、救命処置を実施。

②救護スタッフへの引継ぎ

付近の救護スタッフへ傷病者の対応を引き継ぐ。救護スタッフがいない場合は、症状を確認。軽症であれば最寄りの救護所または保健チームへ連絡し、対応を依頼する。重症であれば救急要請または救護本部へ連絡し、指示を仰ぐ。

【以下は、救護スタッフによる対応】

③応急処置の実施

○外傷の場合

洗浄、傷バンド・ガーゼの貼付、アイシング等を実施

○外傷がない場合

症状により、アイシング、固定、圧迫、水分補給

○内科的症状の場合

熱中症 涼しい場所へ移動し、体を冷やすとともに、水分補給

低体温 テント等へ移動し、安静にし保温

その他 症状に応じ、水・電解質の補給、休養等

④応急処置実施後、回復しない場合は、医務車、救急車で病院へ搬送

(5) 救急車両の誘導

①現場より救急車を要請し、最寄りの進入口を伝達するとともに、救護本部へ連絡

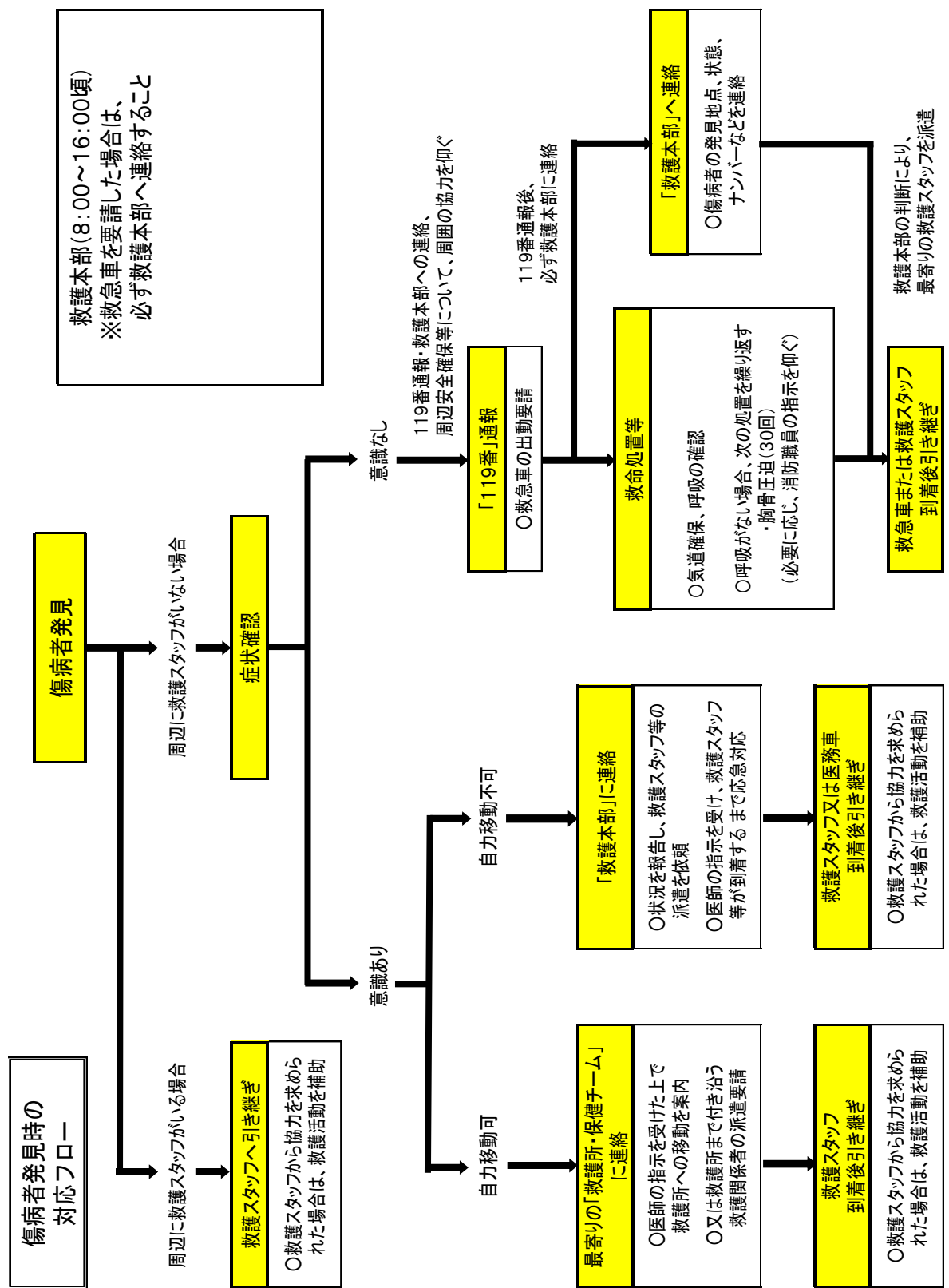
②救護本部にてコース進入判断・大会本部へ伝達

③進入口へ救急車到達後は、救護スタッフが救急車と併走しつつ走行中のランナーを誘導し、救急車両の走行路を確保

④患者を救急車へ収容

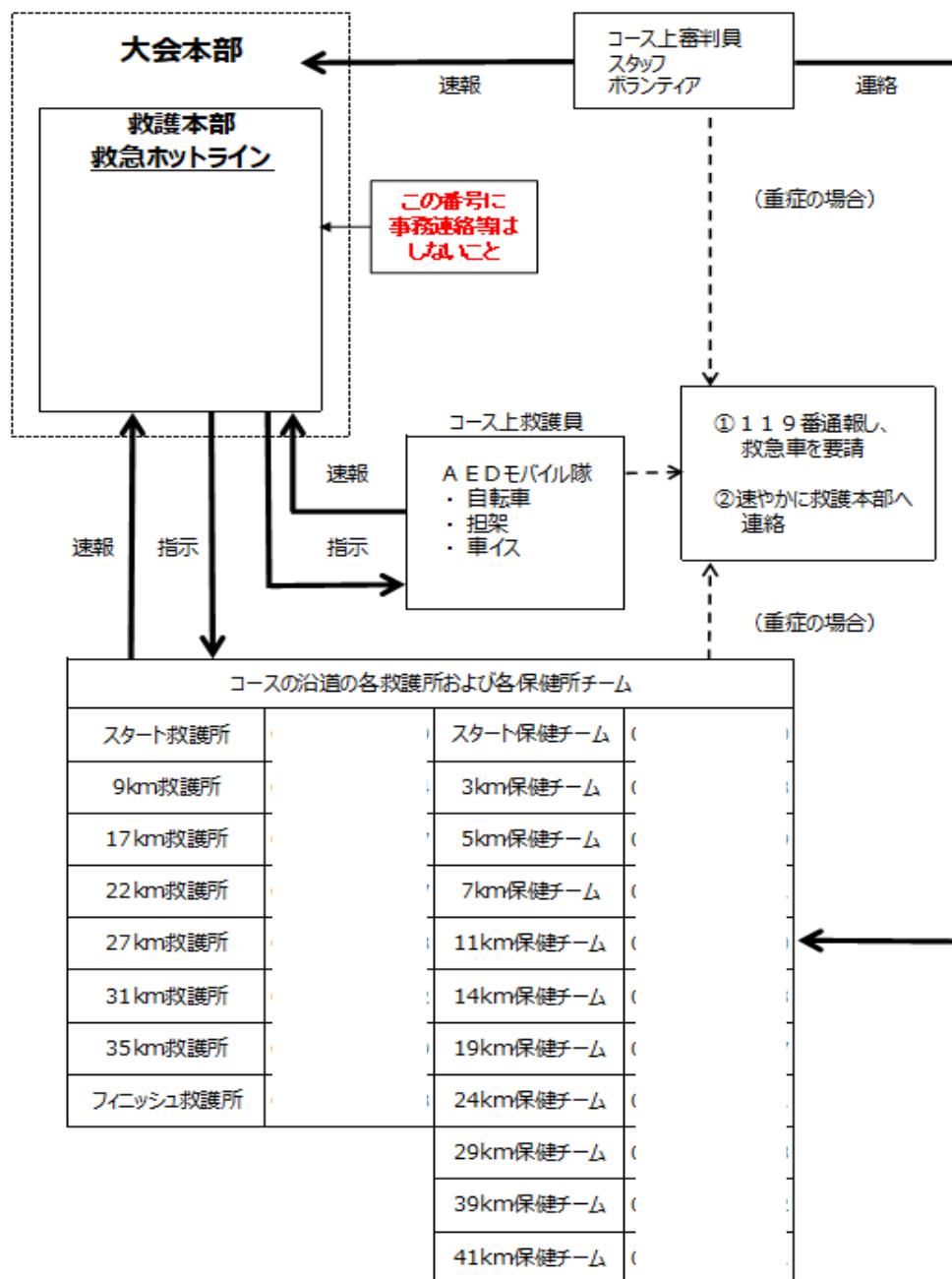
⑤搬送出口まで救護スタッフが救急車と併走しつつランナーを誘導

■ 傷病者発生時の対応について



※各救護所等の連絡先は次ページ

■ 緊急時連絡フロー



●「119番」及び「救護本部」への連絡事項

- ・とくしまマラソン〇〇係の(氏 名)です。
- ・△△km地点付近で、傷病者発生。目印は()です。
- ・最寄りの進入口は()です。
- ・状態は、
 - 意識(あり・なし)
 - 自発呼吸(あり・なし)
 - 体動(あり・なし)
- ・ナンバーカード●●番(男・女)性です。
- ・現在、(心肺蘇生・応急処置・その他())中です。
- ・(救急車・指示)お願いします。

※ナンバーカードの裏面に、緊急連絡先、既往歴、服用できない薬が記載

4. 避難誘導

(1) 避難誘導の手順

①大会中断または中止決定後、大会本部において情報を収集し、コース上にランナー等を留めることが危険であるため避難が必要と判断した場合は、運営統括部より運営各部へ連絡し、各部は現場の係長等へ連絡する。

②現場の係長等は、スタッフへ指示し、ランナーを最寄りの避難所へ誘導する。

例：『〇〇』の発生により、競技は中止と判断されました。安全が確保できないため、最寄りの避難所へ案内します。慌てずに指示に従ってください。」

5. テロ対策

(1) 基本方針

爆発物等によるテロを防ぐことを最優先し、不測の事態が生じた場合、ランナーをはじめ、スタッフ、観客等への被害が最小限となるよう、関係機関で連携を密にし、対策・措置を迅速かつ適切に行う。

(2) 予防措置

- ・ スタート・フィニッシュ会場付近の見回り
- ・ ランナー、関係者エリアへの不審者の侵入防止
- ・ 手荷物預け、返却の徹底
- ・ コース沿道スタッフによる不審物、不審者の早期発見

(3) 対応

①爆破予告等

- ・ 大会当日に爆破予告があった場合は、直ちに警察と情報共有・協議し、警察の指示に従い対応

②不審物を発見した場合

- ・ 不審物を発見した場合は、周囲の人へ自身の物か確認
- ・ 持ち主がいけない場合は、不審物から距離を確保し、警察・警備員・大会本部へ連絡
- ・ 対象物に触れずに、本部からの指示を仰ぐ
- ・ 大会本部は、警察と協議し対応を決定

③不審者を発見した場合

- ・ 不審と疑われる人物を発見した場合は、周囲のスタッフへ連絡し、必ず2人以上で声かけを行う
- ・ 指示に従わない場合は、大会本部、付近の警察官または警備員へ連絡し、対応を依頼

※不審者の例

- ・ 立入禁止エリアへ進入し、スタッフの指示に従わない者
- ・ 人や物に危害を加える疑いがある者
- ・ 明らかに不審な物を所持している者

9. 保険

- ・ランナーを対象とする、大会参加者補償規定による見舞金補償保険（死亡、後遺症、入院、通院）に加入
- ・ボランティアを対象とする、レクリエーション保険（死亡、後遺症、入院、通院）に加入

関連資料

実施要項

- **名 称** とくしまマラソン2025
- **主 催** 徳島県、徳島市、徳島陸上競技協会、徳島県教育委員会、徳島市教育委員会、徳島県パラスポーツ協会、徳島新聞社
- **主 管** とくしまマラソン実行委員会
- **特別支援** 徳島県医師会、徳島看護協会、日本赤十字社徳島県支部、徳島市消防局、名西消防組合、板野東部消防組合、板野西部消防組合、徳島中央広域連合、徳島県消防職員協議会、国土交通省徳島河川国道事務所、西日本高速道路 四国支社 徳島高速道路事務所
- **協 賛** ワークスタッフ、大塚製薬、大塚製薬工場、大鵬薬品工業、大塚倉庫、大塚化学、大塚食品、シティ・ハウジング、テレコメディア、アクサス、ササクラスポーツ、キョーエイ、阿波銀行、徳島大正銀行、徳島文理大学、大和証券、四国大学、西日本電信電話、日本航空、四国旅客鉄道、イルローザ、徳島製粉、ネットヨタ徳島、エクセレントケアシステム(順不同)
- **開催期日** 2025年3月23日(日)午前9時競技開始
(競技時間は第1号砲から7時間、
第1ウェーブ9時、第2ウェーブ9時10分スタート)
マラソン(42.195km)
- **種 目** 登録の部
一般の部
ブラインドマラソンの部
- **コ ー ス** 徳島県庁前(国道55号かちどき橋付近)～吉野川大橋～吉野川北岸～西条大橋～吉野川南岸～城ノ内中等教育学校西側～ワークスタッフ陸上競技場(徳島市陸上競技場)
とくしまマラソンコース(日本陸連公認、WA/AIMS公認コース)
- **競技規則** 2024年度 日本陸上競技連盟競技規則及び本大会規則による
- **表 彰** 総合男女各10位までの入賞者・一般男女各1位・ブラインドマラソンの部男女各1位・全年代5歳刻みの男女各3位まで
(総合男女各1～3位と一般男女各1位・ブラインドマラソンの部男女各1位の方を対象に当日表彰式を行い、その他表彰については、後日賞状等を発送します。)
- **大会事務局** 770-8570 徳島市万代町1-1
とくしまマラソン実行委員会事務局
TEL. 088-621-2150

マラソン

【スタート会場(徳島県庁周辺)】

- 6:00 更衣室開放
- 7:30 手荷物預け開始(8:30まで)
- 8:00 ランナー整列開始
- 8:40 ランナー整列完了・各ブロック閉鎖
- 8:45 スタートセレモニー
- 9:00 第1ウェーブ スタート
- 9:10 第2ウェーブ スタート

【フィニッシュ会場(ワークスタッフ陸上競技場)】

- 13:00 表彰式
- 16:00 競技終了

- **名 称** とくしまマラソン2025 チャレンジラン
- **主 催** 徳島県、徳島市、徳島県教育委員会、徳島市教育委員会、徳島県パラスポーツ協会、徳島新聞社
- **特別協賛** キョーエイグループ
- **協 力** イルローザ、四国シキシマパン
- **開 催 日** 2025年3月23日(日)
- **種 目** チャレンジラン(13km・3km・1.5km)
※計測は実施しません

チャレンジラン(13km)

- 12:00 徳島駅周辺(ホテルサンルート徳島西側)集合
- 12:30 13kmランナーバス発車
- 13:00 石井町立公民館(藍畑分館)(更衣)
- 14:00 チャレンジラン(13km)スタート
- 16:00 競技終了

コ ー ス 六条大橋南詰(マラソン第5関門付近)～城ノ内中等教育学校西側～ワークスタッフ陸上競技場(徳島市陸上競技場)

※チャレンジラン(13km)に出走するランナーは、P8 会場周辺図の集合場所に12時30分までに集合し、必ずこのバスにご乗車ください。
バスにて、スタート地点付近の藍畑分館へお送りします。
※手荷物については、藍畑分館で更衣後預かり、フィニッシュ会場(ワークスタッフ陸上競技場)で返却いたします。

チャレンジラン(3km・1.5km)

- 6:00 更衣室開放(徳島グランヴィリオホテル1階)
- 7:30 手荷物預け開始(8:30まで)
- 8:15 ランナー整列開始
- 8:40 ランナー整列完了・ブロック閉鎖
- 8:45 スタートセレモニー(徳島県庁西側スタート地点)
- 9:00 マラソン(第1ウェーブ)スタート
- 9:10 マラソン(第2ウェーブ)スタート
- 9:15 チャレンジラン(1.5km・3km) スタート
- 10:15 競技終了

コ ー ス 徳島県庁前(国道55号かちどき橋付近)～徳島本町交差点～徳島城跡 鷲の門(徳島中央公園)～徳島市内町小学校前
※関門閉鎖(鷲の門)9:45



本大会は
MCC 参加大会です。

MCC(マラソンチャレンジカップ)は
「フルマラソンに挑戦するすべてのランナー」を
応援するプロジェクトです。
(主催一般財団法人アールビーズスポーツ財団)

詳しくはMCCホームページをご覧ください。
<https://www.marathon-cc.com/>



大会事務局からのお願い

- 出走前、出走中に体調が悪く感じたら、無理をせず、出走を取り止めてください。**
 なお、出走に当たっては、次のことを行っただけでご判断ください。

とくしまマラソンホームページ上の自己チェック

主治医などに相談（過去に大きな病気をされた方、体調に不安のある方）

- 万が一の事故に備え、次の準備をお願いします。**

- 健康保険証（原本もしくはコピー）
- アスリートビブスの裏側に、お名前・緊急連絡先の記載

- 競技中に体調が悪くなった方や、体調が悪そうな方を見かけた場合、最寄りのスタッフまでお声がけください。**

- コース内に救急車両を走行させる場合があります。**

スタッフから指示があった場合は、一時停止等のご協力を お願いいたします。

※救護スタッフは、傷病に対する処置を除いて、アイシング・マッサージ等はいりません。

※救護所・保健チームには、コールドスプレーは置いておりません。



自己チェックを含む
 「初心者ランナーの方への
 アドバイス」はこちら

マナーアップにご協力ください！

★**スタートブロックの割り込み禁止！** 指定されたブロックに整列してください。

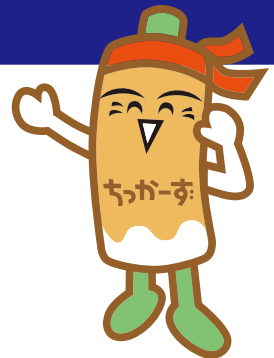
★**トイレは指定の場所で！** 指定の場所以外でのトイレは厳禁です。

★**ゴミのポイ捨て禁止！** ゴミは所定の場所へ捨ててください。

★**給食は欲張らず！** 後続ランナーのために各給食所では一人一つをお願いします。

★**ウォーミングアップは近隣の迷惑にならないように！**

周辺の店舗の駐車場や整列付近などでのウォーミングアップは禁止します。



スタッフの識別について

とくしまマラソンでは、多くのスタッフ、ボランティアが大会運営に関わっています。コース上に、各担当が、下記のウェアを着用しております。何かありましたら、声をおかけください。



スタッフリーダー



ボランティアスタッフ



保健師



救急サポートランナー



救護所医療スタッフ



救護関係事務スタッフ



AEDモバイル隊
 (リーダー・サブリーダー)



AEDモバイル隊
 (スタッフ)

大会中止等の
 お知らせ

●大会当日の朝 5:30より公式ホームページにてお知らせいたします。

<https://www.tokushima-marathon.jp/>

2 5



四国放送ラジオ(1269KHz)で
 お知らせいたします。

競技注意事項



《本大会は、2024年度日本陸上競技連盟競技規則及び以下の事項により行います》

スタート マラソン

- 徳島県庁前スタート地点を先頭に集合していただきます。競技者は、時間に余裕をもって移動してください。
国道55号南進車線に設置した荷物預かり所で荷物を預け、自分のブロックに整列してください。
(トイレは県庁はじめ複数箇所に設置されています。ご確認ください。)
- 集合エリアは、アスリートビブスの色およびアルファベットにより、7ブロックに分けて設けています。必ずアスリートビブスの色と同色ならびに同じアルファベットのブロックへ集合し、整列するようにお願いいたします。なお、集合エリア詳細につきましては、スタート会場図をご参照ください。
※ブロックは、登録競技者・一般競技者を問わず実績タイムと予想タイムを参考とした走力順で設定しております。なおSSブロック、Sブロックは事前申込によるアスリート枠となっております。
- 本大会のマラソンは、ウェーブスタート(時間差スタート)を行います。SS～Cブロックが第1ウェーブ、D～Eブロックが第2ウェーブとなります。第2ウェーブの競技者が第1ウェーブから出発した場合は、失格となります。必ず自分のブロック及びウェーブを守るようにしてください。
- マラソンのスタートは、第1ウェーブが9:00、第2ウェーブが9:10にスターターの号砲で行いますが、8:40に集合・整列隊形のまま、スタート地点に向けて移動します。約8000人の競技者が移動しスタートを行いますので、転倒等による事故防止に十分ご留意の上、整然とお進みください。第2ウェーブの競技者は、9:10の号砲までスタートライン後方で待機することとなります。なお、レース後方の白バイ車両出発後の出走は認めません。
(役員の指示及び放送アナウンスには十分注意してください。)
- スタート時に競技者の転倒等により、審判長がレースの続行を危険と判断した場合、放送アナウンス等により知らせますので、競技者はその場で必ず停止し、役員の指示に従って行動してください。

レース中 マラソン・チャレンジラン(13km)

- レース中は必ず現場の役員の指示に従って走行してください。
- レース中、コースをはみ出しての走行は、失格となります。また、コ^ーン等で仕切られている場所は、絶対に外側にはみ出さないようにしてください。
- スタート・フィニッシュ会場またはコース上において、競技者は競技規則で定められた大きさを超えて会社名や商品名等を意味する図案及び商標等の広告的なものを着用したり、表示することはできません。特に特定の個人名や企業名、人権侵害にあたる内容等は取り外しを指示する場合があります。また、他の競技者に迷惑となる仮装は禁止します。
- 閉鎖時刻までに関門を通過できなかった競技者及び第7関門を通過しても16:00までにフィニッシュできなかった競技者は、速やかに競技を中止し、役員の指示に従ってください。【チャレンジラン(13km)もスタート以降の関門閉鎖時刻(通過可能時刻)は同じです。】

関 門	第1関門	第2関門	第3関門	第4関門	第5関門	第6関門	第7関門
距 離	4.8km	11.0km	16.9km	24.4km	29.2km	35.2km	38.9km
閉鎖時刻	10:15	11:10	12:05	13:15	13:55	14:45	15:20

チャレンジラン(13km)スタートは第5関門の閉鎖後です。【13kmスタート:第5関門付近】

- 役員が、競技続行不可能と判断した場合、競技者に競技中止を指示することがあります。役員の指示に従ってください。(各関門前において時間内に明らかに通過できないと判断した時も同様です。)
- コース上で紙コップやバナナなど物を投げ捨てることは、他の競技者の転倒事故等を招くことがあり、大変危険ですので、絶対にしないでください。(コース上に設置したゴミ箱に必ず捨ててください。)また、スペシャルドリンクについては、受付を行っておりません。
- 天候にかかわらず、脱水症状予防のため、レース中はこまめに水分補給してください。
- レース途中、体調に異常を感じた場合は、速やかに競技を中止し、役員に連絡してください。
- 競技者は、許可を受けた者以外、レース中いかなる方法によっても他人の助力を受けてはなりません。特に登録競技者(日本陸連登録者)はご注意ください。また、競技用シューズ底の厚さの規定にもご注意ください。
- マラソンコース中、スタートから約3.5kmの吉野川大橋北詰には、急な左カーブがありコース幅も狭くなります。また、約23km地点は折り返しとなります。他の競技者との間隔に注意する等、走行にご留意ください。
- 地震、火災、事件、事故等により緊急事態が発生した場合、レース中であっても、コース内に緊急車両を通行させます。競技者は速やかに一時停止し、役員の指示に従ってください。
- チャレンジラン13kmはフルマラソンのレース中にスタートします。スタート直後は前の走者のスピードや動きに注意して走行してください。

失格 マラソン

- 競技規則に反する行為を行った競技者や役員の指示に従わなかった競技者は失格とします。また、代理の出走は認めません。ともに、そのアスリートビブス及び計測チップを回収します。
- 登録競技者(日本陸連)は次のことにご注意ください。
 - 1、競技用シューズの厚さ
 - 2、日本陸連競技規則の商標
 - 3、助力を受けた場合の失格扱い
- 一般競技者も反則行為(妨害や非紳士的行為)は失格対象です。

アスリートビブス・記録処理 マラソン

- 記録計時は、「計測チップ」で行います。
- 大会記録と順位は、ウェーブごとの号砲を基準に計測したタイム(グロスタイム)となります。なお、日本陸連公認記録は、号砲を基準としたタイム(グロスタイム)となります。
- アスリートビブスは、胸部及び背部に安全ピン等で確実に結着してください。
- アスリートビブスを装着していない競技者は、本大会の出場者とみなしません。(役員によって除外いたします。)
- 防寒対策のため上着等を使用する場合は、アスリートビブスが必ず見えるように、上着に装着してください。
- アスリートビブス裏面に必要事項を必ず記入してください。
- 計測チップは競技終了後、フィニッシュ会場で回収します。指定の場所へご返却ください。
- 個人の記録については、当日、速報版のWeb記録証を発行します(紙媒体での発行は無し)。また、速報をフィニッシュ会場に掲示します。
- 登録競技者で、徳島陸協が発行する公認記録証が必要な方はフィニッシュ後、手数料を用意し、公認記録証申請所(12:00～16:30)にお越しください。

免責、特記事項 マラソン・チャレンジラン(13km)

- 競技者の競技中の事故について、主催者が加入した保険の範囲内及び応急処置以外の責任は負いません。各自の責任と判断においてレースに参加してください。
- 駐車場内等での事故、盗難、破損等、更衣室での手荷物の紛失、盗難、破損等に対して主催者は一切の責任を負いません。各自、ご注意ください。

ペースセッターについて

とくしまマラソンでは、ペースセッターの方々が参加者の皆様の目標達成をサポートしてくれます。ペースセッターを利用し、ぜひ自己記録の更新を目指してください!

	ペース	走者	スタート位置
第1 ウェーブ	3時間	設楽啓太さん、悠太さん	SSブロック後方
	3時間30分	サポートランナーズ協議会	Aブロック後方
	4時間	サポートランナーズ協議会	Bブロック後方
第2 ウェーブ	5時間	サポートランナーズ協議会	Dブロック中央
	6時間	サポートランナーズ協議会	Eブロック前方
	6時間30分	サポートランナーズ協議会	Eブロック中央
	6時間45分	サポートランナーズ協議会	Eブロック中央



臨時駐車場（無料） ※大会当日のみ利用可能

※駐車場には限りがありますので、ご来場の際は車の乗り合わせ又は公共交通機関ご利用にご協力ください。

★5:00～18:30

沖洲マリンターミナルイベントスペース

マリンピア沖洲多目的スペース

イオンモール徳島第2駐車場

（閉鎖時間にご注意ください）

（徳島市東沖洲2丁目14）約400台

（徳島市東沖洲2丁目23）約200台

（徳島市大和町2丁目2-12）約500台

P イオンモール徳島第2駐車場 周辺図**P 沖洲マリンターミナル・マリンピア沖洲多目的スペース 周辺図**

※イオンモール徳島第2駐車場からスタート会場行きのバスの運行はございません。

スタート、フィニッシュ（陸上競技場）付近に駐車場はございません。上記駐車場をご利用のうえ、無料送迎バス（当日のみ運行）等をご利用ください。

無料送迎バス ※大会当日のみ運行

●スタート会場行き 運行時間 5:30～7:40の間 随時運行（最終7:40発）

※臨時駐車場付近の道路は大変混雑いたします。時間に余裕をもってお越しください。

※イオンモール徳島第2駐車場からスタート会場行きのバスの運行はございません。

P 沖洲マリンターミナルイベントスペース
マリンピア沖洲多目的スペース

20分

徳島グランヴィリオホテル
（スタート会場付近）

会場周辺図



※会場レイアウトは運営の都合上変更となる可能性がございます。

スタート会場

スケジュール

- 6:00 更衣室開放
- 7:30 手荷物預け開始(～8:30)
- 8:00 ランナー整列開始(～8:40)
- 8:45 スタートセレモニー
- 9:00 マラソン第1ウェーブ スタート
- 9:10 マラソン第2ウェーブ スタート

スタートブロック
整列

8:00～8:40

- 必ず各自のアスリートビブスに記載されているブロックに整列をしてください。
- 整列時間に間に合わない場合は、最後尾からのスタートとなります。時間に余裕を持って移動してください。
- スタート時間に間に合わない場合は、出走できません。

手荷物預け

手荷物トラック ①～⑮
7:30～8:30

- 上記の時間を過ぎると手荷物預けができません。
- 手荷物はすべて事前に配布された手荷物袋に入れて、アスリートビブスに表示されている番号のトラックへ預けてください。
- 預けた手荷物を再度取り出すことはできません。

- ※手荷物袋以外の預かりはできません
- ※貴重品の管理は各自で行ってください。

注意事項

- スタート会場と周辺は様々な制限区域を設けています。役員の指示、誘導に従ってください。
- 本大会は、ウェーブスタートのため、第2ウェーブ競技者が第1ウェーブから出走した場合は、失格となります。

アスリートビブスの着用について

とくしまマラソン2025のアスリートビブスの着用については、右図のとおり前後それぞれに着用していただきますようお願いいたします。

前



後



▶ 給水所
塩(タブレット)、氷砂糖
バナナ、パンなどの提供

▶ おもてなし
徳島県の郷土料理や名産品、コンディショニングケアなどのおもてなしがあります。
※提供物は変更する場合があります。また、数に限りがありますので予めご了承ください。

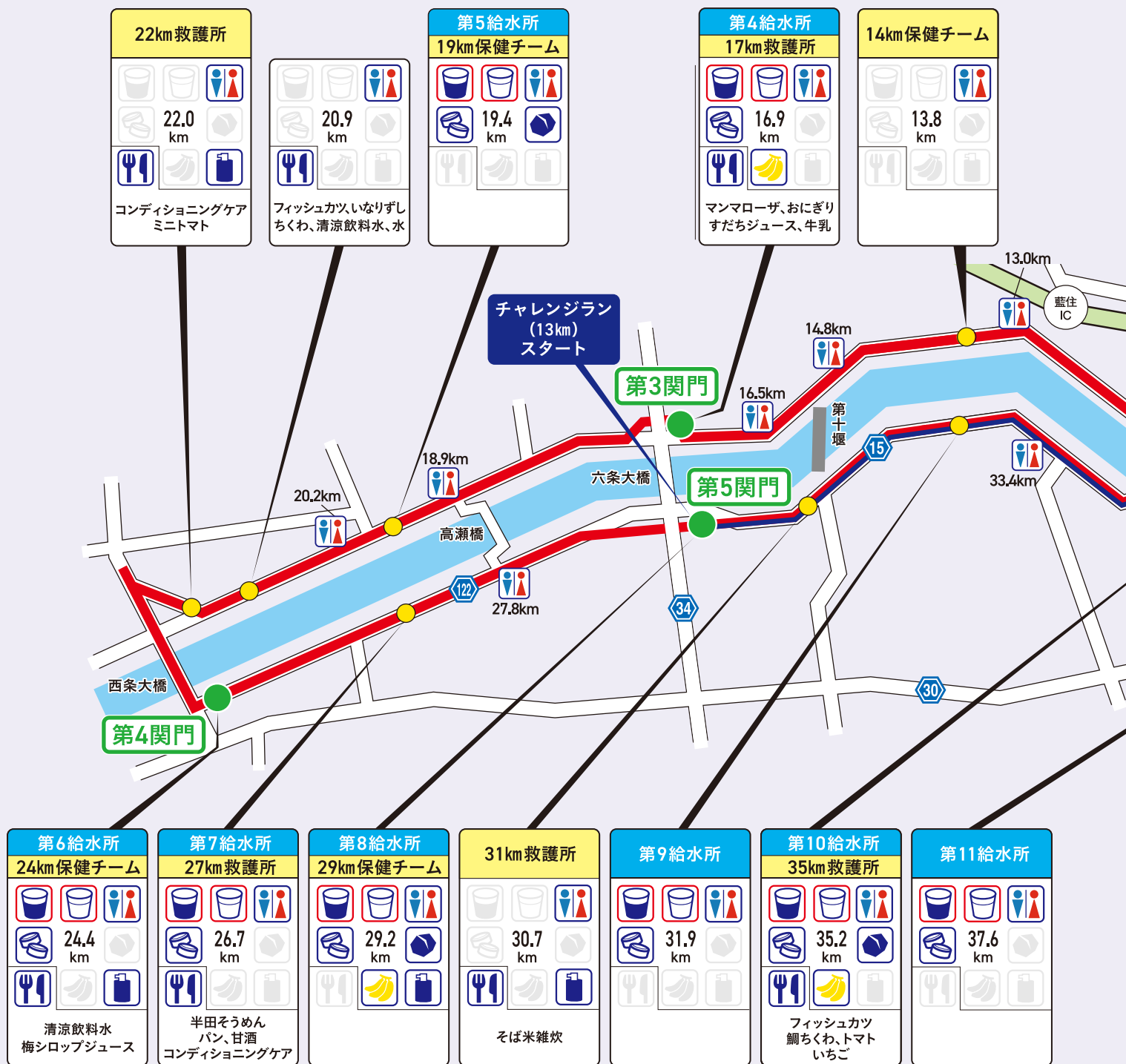
ゴミは路上や河川にポイ捨てせずに、必ずゴミ箱に捨ててください。

給水所名		
救護所名		
スポーツドリンク	水	トイレ
距離	塩	氷砂糖
おもてなし	バナナ	スプレー
半田そうめん		

▶ 救護所
医師、看護師等が待機しています。

▶ 保健チーム
保健師が待機し、健康相談・応急処置を行っています。
※救護所、保健チームでは傷病に対する処置を除いて、アイシング・マッサージ等は行いません。
※コールドスプレーは置いておりません。

▶ AED
救護所、保健チーム以外でも、AEDモバイル隊、医療車に配置しています。



関門:

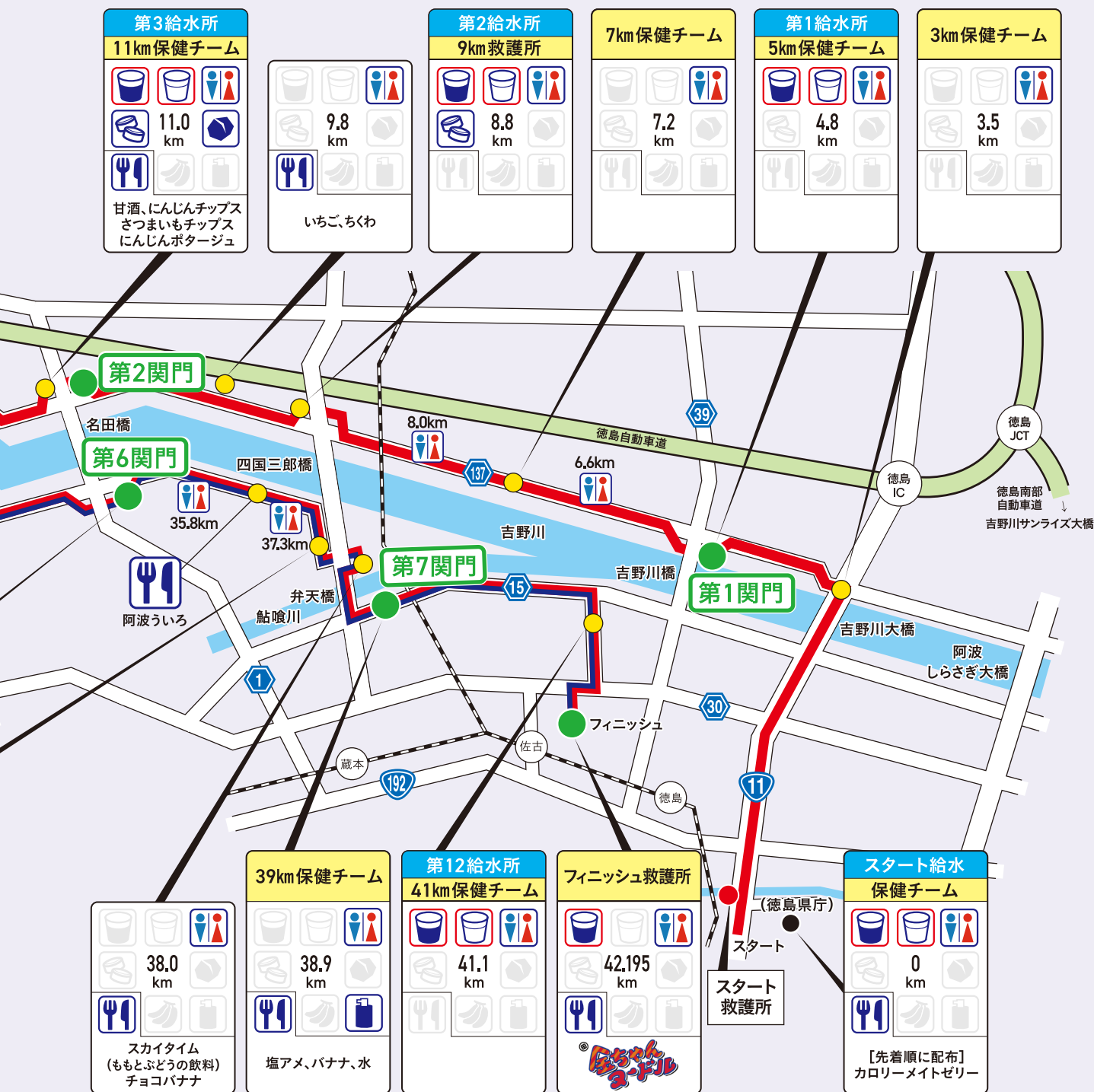
関門	第1関門	第2関門	第3関門	第4関門	第5関門	第6関門	第7関門	競技終了
設置場所	4.8km	11.0km	16.9km	24.4km	29.2km	35.2km	38.9km	—
閉鎖時間 (スタート後)	10:15 (1時間15分)	11:10 (2時間15分)	12:05 (3時間15分)	13:15 (4時間15分)	13:55 (4時間55分)	14:45 (5時間45分)	15:20 (6時間20分)	16:00 (7時間00分)

スマートフォンでランナーを応援

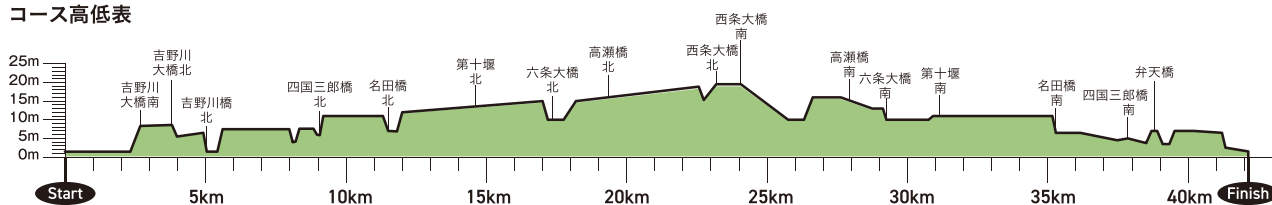
●応援ナビの詳細



○応援するランナーの位置がわかる!
○メッセージや写真を送信できる!
<https://runnet.jp/smpapp/ouennavi/>



コース高低表



フィニッシュ会場図

会場周辺への送迎は禁止しております。公共交通機関または無料送迎バスをご利用下さい。



フィニッシュについて

① フィニッシュ



② フィニッシャータオル受け取り



③ おもてなし引換券受け取り

④ 計測チップ返却

※ 必ず返却ください。未返却の場合
後日実費(2,000円)を
請求させていただきます。



⑤ 手荷物返却



⑥ おもてなし・更衣

給水: BODY MAINTENANCE ほか
給食: 金ちゃんヌードル

記録・完走証について

大会記録

大会記録は、グロスタイムを採用します。

Web記録証

紙では、発行しません。フィニッシュ後10分程度で速報版、大会終了1週間程度で、確定版をRUNNETよりダウンロードできます。

公認記録証明書
(登録競技者対象)

日本陸上競技連盟登録者で公認記録証明書を希望する方は公認記録証申請所にて受け付けます。

その他

注意事項

アスリートビブスについている安全ピンは危険ですので、必ずお持ち帰りください。

フィニッシュ後の流れ

●ランナースクルーズ(無料) ※3月23日 運行時間 12:00~17:00の間 随時運行

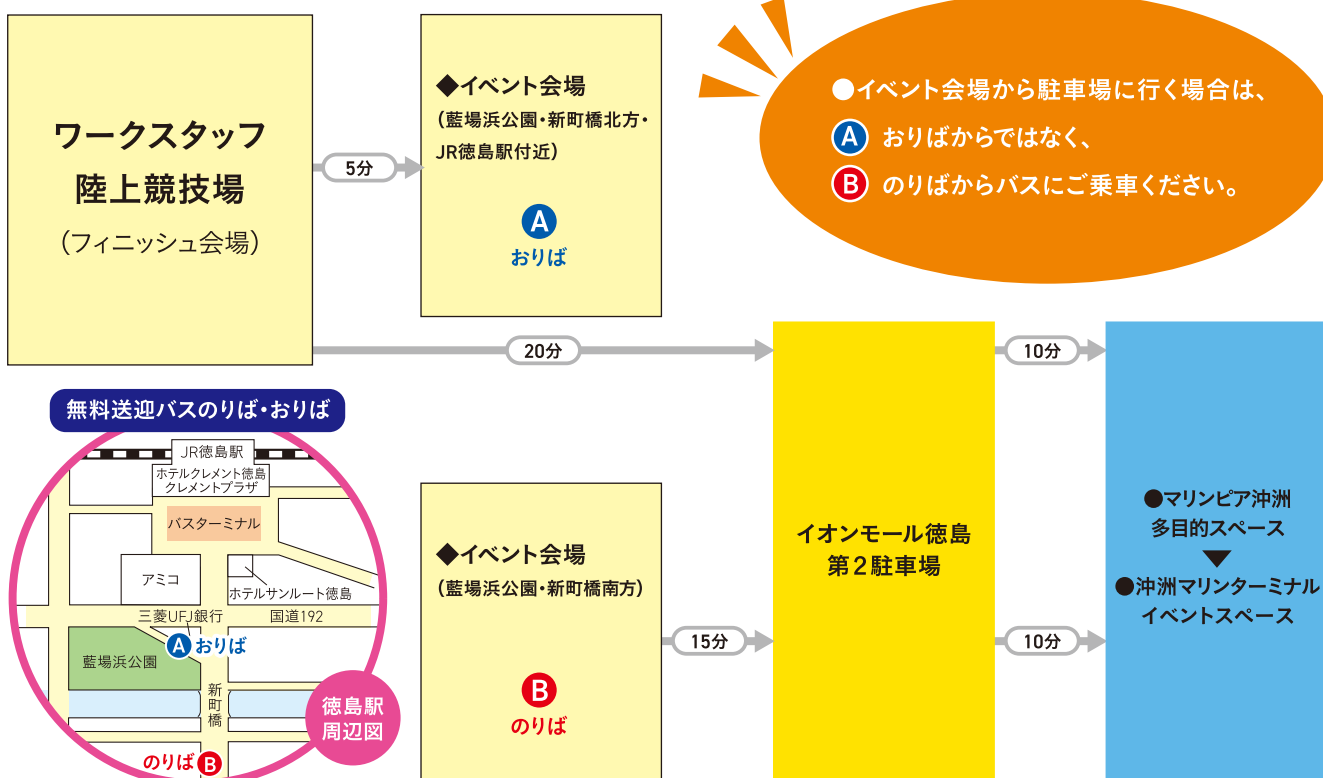


※ランナーとその家族のみ乗船可。乗船時にはゼッケンの確認が必要となります。



●「ランナースクルーズ」乗船場所・下船場所、
「無料送迎バス」のりば・おりばについては、
P8をご覧ください。

●臨時駐車場及びイベント会場(JR徳島駅付近)行き 運行時間 11:00~18:00



スタート会場



会場レイアウトは運営の都合上変更になることがあります。

注意事項

当日、会場内は混雑が予想されます。ご協力をお願いします。

- 会場に駐車場はありません。公共交通機関や臨時駐車場をご利用ください。
- 時間に余裕を持って行動することを心がけてください。
- 手荷物預けについては、必ず受付時間内にご利用ください。遅れた場合手荷物をお預かりできません。

ランナーストップ

- 徳島本町交差点～徳島城跡 鷺の門付近において緊急車両が通行する際、ランナーストップを行います。係員の指示に従って行動してください。

関 門

- 「徳島城跡 鷺の門」に関門を設置します。閉鎖時刻は9時45分です。9時45分以降は、周辺の交通ルールを守って徳島中央公園までお進みください。※歩道を移動していただきます。公園到着後はランニング再開可能です。ただし、競技終了は10時15分です。

ランニング開始～ランニング中

- スタートブロック整列場所からスタート地点までの移動は係員の指示に従って安全に行ってください。
- 記録は計測しませんので、安全に気をつけ各々のペースで走行してください。
- ランニング中は必ず現場のスタッフの指示に従ってください。
- ランニング中、コーン等で仕切られている場所は、絶対に外側にはみださないようにしてください。
- コース上でペットボトルなど物を投げ捨てることは、他の参加者の転倒事故等を招くことがあり、大変危険ですので、絶対にしないでください。(各会場・コース上に設置したゴミ箱に必ず捨ててください。)
- ランニング中、体調に異常を感じた場合は、速やかにランニングを中止しスタッフに申し出てください。
- コース中、コース幅の狭いところがあります。他の参加者との間隔に注意する等、走行にご留意ください。
- マラソンランナーとの混走にご注意ください。安全第一をお願いします。

その他

- 天候によりランニングが中止になる場合がございますのでご了承ください。
- 参加者の競技中の事故について、主催者は傷害保険の範囲内及び応急処置以外の責任は負いません。
- 各会場において風雨を避けられる場所はありません。雨具等の天候の変化に対応できる準備をお願いします。



総合案内所

開場時間 6:00～8:00

徳島県庁敷地内

ピブス等を紛失された場合は総合案内所でまでお越しください。再交付は有料となりますのでご注意ください。



聞こえない方、聞こえにくい方は、お気軽にお申し付けください。手話または筆談でのご案内いたします。



健康相談/血圧測定

開場時間 7:30～8:20

徳島県庁 正面玄関前



男女トイレ



救護所



男子トイレ



給水



女子トイレ



無料送迎バスおりば

参加の流れ



①手荷物預け

荷物トラック

受付時間:7:30～8:30

※指定されたトラックにお預けください。

※事前に配布された荷物預け袋(タテ70cm×ヨコ50cm)以外の物はお預かりできませんので、袋に入らない荷物(傘やキャリーケースなど)は、事前にJR徳島駅コインロッカーまたはホテルのフロント等にお預けください。

※貴重品の管理は各自で行ってください。

※必ず受付時間にお預けください。

受付時間以外のお預かりはできません。

②スタートブロック整列

徳島県庁西側(国道55号)

整列時間 8:15～8:40

マラソンランナーの
スタート後に号砲(9:15)

整列後は、係員の誘導に従ってスタート地点まで移動してください。

コースマップ

 3kmコース
 1.5kmコース



ランナー名簿の ご案内

ランナー名簿は、とくしまマラソン
公式ホームページにてご覧ください。

●マラソン
ランナー名簿

<https://www.tokushima-marathon.jp/roster/>



●チャレンジラン
ランナー名簿

<https://www.tokushima-marathon.jp/roster/challenge-run.html>



Web記録証ダウンロードのご案内

※紙媒体の記録証発行はございません。
※徳島陸協が発行する公認記録証(登録競技者のみ)が必要な方は、
大会当日に申請所にてお申込みください。



Web記録速報 (速報版)

※本大会は、ウェブスタートを採用している
ため、速報版では順位が表示されません。

期間 フィニッシュして約10分後～

※ Web記録証(確定版)のダウンロードサービス開始後は、
速報版のダウンロード機能をお使いいただけません。



Web記録証 (確定版)

期間 大会が終了して約1週間後～

※ Web記録証(確定版)のダウンロードサービス開始時期は、
大会終了後、とくしまマラソンのホームページ上でご案内します。

発行方法 RUNNETにアクセスの上、ダウンロードしてください。 ※ダウンロードページのURLは、とくしまマラソンの
ホームページ上でご案内します。

●ダウンロードまでの流れ

- ① 名前、ナンバーカードなどで検索
- ② 記録速報のテンプレートが表示されます
- ③ 記録速報のダウンロード

●ダウンロードまでの流れ

- ① 名前、ナンバーカードなどで検索
- ② 記録証のテンプレートが表示されます
- ③ 記録証のダウンロード

特別記録証のご案内

Marathon Challenge Cup
証明書のページ

または

RUNET Myページ

CASE 1

- ・初フルマラソン完走記録証
- ・自己ベスト記録証
- ・年間自己ベスト記録証

「私の記録証」へ

CASE 2

- ・男子サブ3達成記録証
- ・女子サブ3.5達成記録証

「ランナー検索」

ダウンロード



お城マラソン

OSHIRO MARATHON

お城マラソン(正式名称:日本全国お城マラソンを走ろう)とは

全国各地で開催されるマラソン・ランニング大会を、その地域に存在する「お城」に見立てて登城(完走=走城)を目指すイベントです。
大会を完走するとデジタルの「完走タイム入り御城印」が授与され、御城印を集めるにつれてイベント内の「階級」が上がっていきます。
所持している御城印の数によってランキングが作られ、全国のランナーと競い合えるようになります。各地の大会を完走し、『お城マラソンシリーズ』を楽しんでいきましょう!

HPはこちら

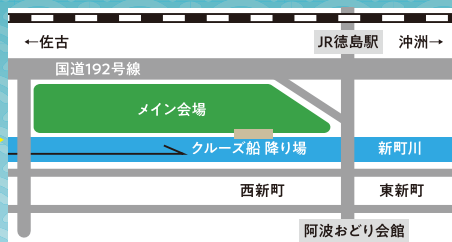


とくしまマラソン2025

3.23 SUN
10:00 - 18:00

【メイン会場】藍場浜公園

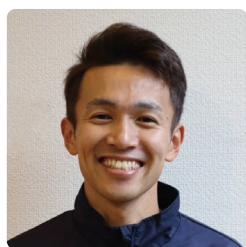
どなたでも
参加可能
です!



イベント紹介
踊るように走れ。



Check! イベント STAGE



相澤 晃さん



設楽 啓太さん・悠太さん

ご来場を
お待ちしております!



小林 祐梨子さん



長谷川 朋加さん



たむじょーさん

●阿波おどり演舞

●パブリックビューイング

●トークショー

相澤晃さん、設楽啓太・悠太さん、
小林祐梨子さん、長谷川朋加さん、たむじょーさん

●徳島の未来を担う

子ども達によるパフォーマンス

●徳島の旬の試食会

※未利用魚・未利用野菜を使ったメニュー

※未利用魚・野菜とは、形が悪かったり少し傷がついていたり出荷する相当数が削ぐなかった等の理由だけで価値がつかず市場に出回らない鮮度や味には問題の無い「もったいない食材」の事です。



FOOD

●飲食店ブース

徳島の魅力を堪能できる
フード店が出店



EXHIBITION

●協賛企業ブース

●ランナーズフォト

●ランニングトライ

●記念撮影コーナー

●缶バッジプレゼント



ENJOY

●ボルダリング体験

●とくしまアクアリウム



RELAX

●足湯

●アフターマッサージ



SPECIAL ●ランナーズクルーズ

イベント内容に変更となる可能性がございます。予めご了承ください。

ゲスト



相澤 晃さん

東洋大学在籍中、箱根駅伝において、2度の往路優勝に貢献。2020年第96回箱根駅伝では華の2区で当時の区間新記録を自立。東京国際大学伊藤選手とのランニングデートも印象的である。2024年中に初マラソンの予定。
2020東京五輪 10000m代表

comment

この度とくしまマラソンに初めて参加させていただきます。
当日は皆さんと楽しく走らせて頂けることを楽しみにしております！



設楽 啓太さん・悠太さん

東洋大学在籍中、箱根駅伝において、兄弟で2度の優勝に貢献。
2014年第90回箱根駅伝では、兄弟そろって区間賞を受賞。大学卒業後は、それぞれ違った場所へ進んだが、2023年9月末に大学卒業以来の約10年ぶりとなる兄弟で同じチーム(西鉄陸上競技部)に所属することとなった。
マラソンの自己ベストは、啓太:2時間12分13秒(東京マラソン2020)
悠太:2時間6分11秒(東京マラソン2018:当時の日本記録更新)

comment

今大会もゲストランナーとしてご招待いただき、出演することになりました！
皆様と一緒に走れることを楽しみにしております！
当日は最高のコンディションでお会いしましょう！



長谷川 朋加さん

日本一走るアナウンサーとして東京を拠点に活動。
NHK山形放送局、四国放送、福島テレビを経てフリーに転身。
MC、リポーター、ナレーション、モデルなど活動分野は多岐にわたる。四国放送時代にとくしまマラソンを走る企画を担当し、完走。それをきっかけに走りはじめランニングに夢中になった。現在はランニングの魅力を伝えるため全国各地のマラソン大会でMCやゲストを務めるほか、自主イベントも開催している。
マラソンの自己ベストは3時間13分33秒(おかやまマラソン2018)

comment

今回で5回目となるととくしまマラソン!またゲストとして走れることがとても嬉しいです。
徳島はわたしにとって思い入れの深い、第二の故郷のような場所です。
2025年大会もみなさんとの新たな出会いや再会を楽しみにしています!!楽しく一緒に駆け抜けましょう!



小林 祐梨子さん

兵庫県小野市出身。元1500m日本記録保持者。2008年北京オリンピック5000m代表。
全国女子駅伝29人抜きはごぼう抜き記録として残る。引退後はマシンガントークを武器に陸上解説やゲストランナーなどで活躍中。プライベートでは3児の母。

comment

とくしまマラソンはもちろん、徳島県内でのゲストランナーは初めて!ということでも心躍っております。
足より口が動いているかもしれませんが、ごぼう抜かれされないよう皆さんと完走を目指したいと思います。楽しみましょうね!



たむじょーさん

ランニング×コメディYouTuberとして活動。2020年3月20日YouTubeチャンネルを開設し、チャンネル登録者数13.7万人。
【経歴】市立船橋高校→帝京大学→YouTuber
【実績】2018年箱根駅伝8区出場 フルマラソン2時間26分09秒

comment

どうもこんにちは!たむじょーと申します!
なんと四国での大会は人生初出場となります!
初めての四国を大きなとくしまマラソンという舞台で走れるのがとても楽しみです!
皆さんと一緒に盛り上がりましょう!!

招待選手



白鯛 憲司さん

1988年5月、徳島県美波町(旧日和佐町)出身。タイで総フォロワー数約100万人を数える大人気インフルエンサー。2024年1月「阿波とくしま観光大使」に就任し、タイに徳島県の魅力を発信する活動をしている。とくしまマラソン2024では、2時間59分57秒で自己ベスト更新。今回、「タイの民族衣装を着用しフルマラソンを完走する」ギネス記録に挑戦!



くらいじーからさん

山を走る競技【スカイランニング】【トレイルランニング】やフルマラソン以上の距離を走る【ウルトラマラソン】の日本代表。自身のYouTubeチャンネルやSNSでランニングの魅力を発信。頭にカメラをつけて、世界各国のレース映像を撮り、喋りながら優勝する唯一無二の存在。ランニングコーチとしても東京を中心に指導を行なっている。フルマラソンの自己ベストは2時間15分17秒。



とくしまマラソン

3月23日 日 迂回にご協力をお願いします

交通規制のお知らせ 全体図

※交通規制の拡大図は裏面をご覧ください
※規制時間は状況により変更することがあります

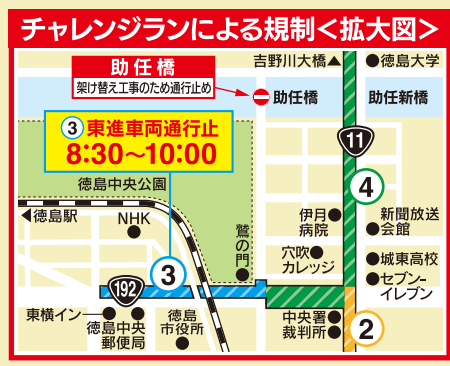


交通規制中はマラソンコースへの進入・横断はできませんのでご注意ください!!

交通規制により「バスの運休、ダイヤの変更・遅れ」などが予想されます。
ご理解・ご協力よろしくお願いします。



交通規制予定時間		①～⑬ 交通規制区間	迂回推奨ルート
① 7:30～ 9:45	南昭和町交差点～かちどき橋南詰交差点 *富田橋南詰交差点～徳島第2地方合同庁舎前 *仲之町3丁目交差点～徳島県警本部前	⑨ 9:00～13:25	六条大橋北詰～西条大橋北詰
② 8:30～ 9:45	かちどき橋南詰～徳島本町交差点 *北進車両通行止、南進一部車線規制あり	⑩ 9:00～14:05	西条大橋北詰～西条大橋南詰、高瀬橋
③ 8:30～10:00	八百屋町交差点～鷲の門前交差点 *東進車両通行止	⑪ 9:40～14:05	西条大橋南詰～六条大橋南詰
④ 8:30～10:00	徳島本町交差点～北常三島町交差点、鷲の門前交差点 *北進車両通行止、南進一部車線規制あり	⑫ 9:40～15:00	六条大橋南詰～第十浄水場
⑤ 8:30～10:15	北常三島町交差点～吉野川大橋北詰 *北進車両通行止、南進一部車線規制あり	⑬ 10:20～15:35	第十浄水場～名田橋南詰
⑥ 9:00～10:30	吉野川大橋北詰～吉野川橋北詰	⑭ 10:30～15:35	名田橋南詰～四国三郎橋、弁天橋南詰 *四国三郎橋、弁天橋南進車線通行止
⑦ 9:00～11:30	吉野川橋北詰～名田橋北詰	⑮ 10:40～16:10	弁天橋南詰、潜水橋～徳島鴨島線北田宮
⑧ 9:00～12:25	名田橋北詰～六条大橋北詰	⑯ 10:40～17:00	徳島鴨島線北田宮～ワークスタッフ 陸上競技場(徳島市陸上競技場)





迂回にご協力をお願いします

①～⑱ 交通規制区間 **迂回推奨ルート**

※規制時間は状況により変更することがあります

スタート地点 スタート会場付近



折り返し地点 **西条大橋付近**



第7関門地点 四国三郎橋付近



フィニッシュ地点 ワークスタッフ陸上競技場(徳島市陸上競技場)



Q とくしまマラソン2025エントリーの状況について。

A 募集期間： 令和6年11月7日（木）～令和7年1月7日（火）

募集定員： 8,500人

エントリー数： 7,806人（91.8%）

（参考）過去の大会のエントリー数

2024大会：7,773人（5年ぶり海外枠復活）
2023大会：6,928人（4年ぶり実走大会）
2019大会：14,589人（コロナ前最後の実走大会）

区分	2025大会	2024大会	比較	備考
全体	7,806人	7,773人	+33人	
県内	3,329人	3,693人	▲364人	
県外	4,256人	3,940人	+316人	
海外	221人	140人	+81人	海外ランナーの「団体枠」新設

（参考）「海外」（221人）の内訳

香港：114人 中国：8人
台湾：57人 その他：33人
7月：9人 全19カ国よりエントリー

Q 今回のコースについて教えてください。

A 前回開催（2024）大会と同じコースです。
県庁前をスタートし、国道11号を北上、吉野川大橋北詰で左折し吉野川北岸道路を西へ。
西条大橋を渡り吉野川南岸道路を東へ進み、
ワークスタッフ陸上競技場がフィニッシュとなります。

Q スタートブロックの決め方について教えてください。

A エントリーの際に入力した「予想タイム」と「直近の大会記録」を参考に
走力順となるように決定しています。

なお、2019大会から前方ブロックに「アスリート枠」を設定し、
男子3時間30分以内、女子4時間以内の記録を持つ方で、
記録証を提出された方を対象に受け付けております。

また、前回今大会から「男女共に3時間以内」の記録証をアップロードされた方には、
アスリート枠の中でもさらに先頭のスタート位置（SSブロック）から出走が可能となっています。

Q 陸上競技協会に登録しているが先頭で走れないのですか？

A 登録選手も一般選手も全て走力順となるようにブロック割をしています。

Q ウェーブスタートとは何ですか？

A スタート時の混雑緩和を目的に、参加者を2グループに分け、時間差でスタートさせる方法です。
第1ウェーブは9時スタート（SS・S・A・B・Cブロック）、
第2ウェーブは9時10分スタート（D・Eブロック）。
第1ウェーブの方が第2ウェーブからスタートした場合は、第1ウェーブからの計測。
第2ウェーブの方が第1ウェーブからスタートした場合は、失格となります。
いずれのウェーブにおいても、競技終了は16時です。

Q グロスタイムとネットタイムの違いはなんですか？

A 今大会における大会記録（ランキングや表彰の対象となる記録）は、スタート号砲に合わせて計測する
「グロスタイム」を採用します。
日本陸連公認記録もこちらとなります。
また、前回大会まで採用していた「ネットタイム」（各ランナーのスタートライン通過からフィニッシュ
ライン通過までのタイム）については、今大会は参考記録として計測します。

Q リタイアするにはどうすればいいですか？

A 各関門で待機している「関門バス」や関門以外の地点で待機している「リタイアバス」、
ランナーの最後尾を追走している「最終収容バス」に乗車してください。
全てのバスはフィニッシュ会場に移動しますので、スタート時に預けた手荷物を受け取り、
シャトルバス等でお帰りください。預けた手荷物は必ず本人が受け取りにいらしてください。

Q リタイアした際の記念品はありますか？

A ありません。（※2016大会には残念タオルがありましたが、以降は廃止しています）
完走者がもらえる完走記念品、「フィニッシャータオル」も受け取ることはできません。

Q 完走した場合は何がもらえますか？

A 乾燥した方全員に「フィニッシャータオル」を差し上げます。
なお、例年お渡ししていた「完走メダル」の配布については、今大会はありませんので御了承ください。

Q ●●さんの通過記録を知りたいのですが。

A ランネットのホームページからランナースアップデートでアスリートビブスまたは氏名を入力し
検索することで、計測地点ごとの通過記録を調べることができます。
ナンバーや氏名が分かっている場合は、ご家族やお友達の記録も確認でき大変便利です。

Q ●●さんがどのあたりを走っているか知りたいのですが。

A 事前にアプリ（応援navi）をダウンロードしていただくと、大会の計測データからランナーの位置情報を予測し、その情報を地図上に表示します。ランナーの応援にいまや欠かせません。

Q 記録証はいつもらえる？

A Web記録証を無料で全員に発行します。詳しくはマラソンHPをご覧ください。
（紙媒体による記録証は、2020大会より廃止となりました。）

Q ペースメーカーはいいますか。

A あります。「3時間」は今大会ゲストの設楽啓太さん、設楽悠太さんをお願いしています。
ほかに4時間・5時間・6時間・6時間30分・6時間45分があり、これらは目印のビブスを着用して走ります。

Q 給水所にスペシャルドリンク（個人用給水・給食等）を配置できる？

A 配置できません。

Q 当日出走できなくなったが、キャンセルや他の人に権利を譲渡することはできますか？

A エントリー後のキャンセルや権利譲渡はできません。また返金もできませんのでご了承ください。

Q 落とし物について

A 拾得した落とし物は、基本的にフィニッシュ会場の総合案内所で保管し、大会終了後は徳島県庁内の事務局で一定期間保管後、警察へ届け出ます。

Q ランナーへの「助力」とは？どこまで認められますか？

A ランナーが他者から「助力」を受けると失格となりますが、大会スタッフが必要に応じた救護を行うことは助力にはあたりません。なお医療車等で搬送された場合は失格となります。

スタート会場にて

Q トイレはどこですか？

A 県庁の外来駐車場（スタートライン東側）
国道沿デパーク2カ所（Aブロック後部西側（男子専用）、Eブロック先頭西側）
県立総合福祉センター駐車場（Eブロック後方東側） の3カ所です。

Q 更衣室はどこにありますか？

A 徳島グランヴィリオホテル 1階に設けております。
利用時間は、6：00～8：00です。

Q 総合案内はどこ？

A 県庁正面玄関前のテントです。

Q チップをなくした！アスリートビブス（四桁ナンバー記載の長方形シート）を忘れた！

A 総合案内所で対応します。各種再発行には2,000円が必要です。
（両方の紛失時も2,000円となります。）

Q 手荷物袋を忘れた！

A 総合案内（県庁入口正面）にて無料で再発行を承ります。

- Q 海外ランナーの受付はどこで行いますか。
- A 総合案内所に対応しています。6：00～8：00の間に事前にメールでお送りしているアスリートビブスの引換券（QRコード）を持参の上受付が必要です。
また前日（3月22日）は市内藍場浜公園のテントにて10：00～18：00まで行っています。持参物は当日と同様です。
- Q 手荷物預けはいつどこでできますか？間に合わない場合はどうすればいいですか？
- A 原則、7：30～8：30の間に指定のトラックに手荷物袋を預けてください。
トラックの番号はアスリートビブスにも記載しています。
間に合わなかった場合は9：00までに遅延者用トラックを利用してください。
（県庁の外来駐車場。チャレンジランの手荷物預けと同じ場所です。）
- Q 整列はどこで行いますか。
- A 8：00～8：40の間に所定のブロックに整列してください。
かちどき橋の南を先頭に国道55号を南に向かって、SS・S・A～Eブロックまであります。
- Q 体調がすぐれない。けがをした。
- A スタートライン付近（かちどき橋南詰、あわぎんリース側）に救護所があります。

フィニッシュ会場にて

- Q チップは返却する必要がありますか？
- A 返却が必要です。ゴール後の陸上競技場内に返却ボックスを用意しています。
- Q 給水所はどこにありますか？
- A プール付近（総合案内所近く）にて大塚製薬の「ボディメンテ」等を配布しております。
なお、今大会から「フィニッシュ給水」は廃止となりました。
- Q 手荷物を「遅延者用のトラック」に預けたがどこで受け取れる？
- A アスリートビブス（ゼッケン）に記載の手荷物テントにて返却しています。
手荷物返却テントのおおまかな位置は会場案内看板をご確認ください。
- Q お風呂は近くにありますか？
- A 一番近くにある温泉は「あらたえの湯」です（フィニッシュ会場から徒歩15分程度）。
また、総合案内所では「徳島県公衆浴場業生活衛生同業組合加盟店」の銭湯の割引券を用意しています。
- Q 徳島駅から公共交通機関で帰りたい。どうやって行けば良いですか？
- A ランナー専用の無料送迎バス（シャトルバス）が随時運航しています。
※当日イベント会場（JR徳島駅付近）行き
- 無料送迎バス混雑時は、フィニッシュ会場から歩いて10分程度のJR佐古駅からは、徳島駅まで1駅3分程度で到着します。
- Q 臨時駐車場へはどうやって戻れますか？
- A 無料送迎バスが随時運行しております。
- Q イベント会場（藍場浜公園）へはどうやって行くけますか？
- A 無料送迎バスが随時運行しております。
ランナースクルーズ（船）もご利用いただけます。
- Q イベント会場（藍場浜公園）ではどんなイベントをしているの？
- A ステージイベント（阿波おどり）ゲストトークショー、ランナースフォトグラフ、足湯、アフターマッサージ、市町村ブース、企業ブース、キッチンカー、とくしまアクアリウムなどのコンテンツを予定しております。
- Q イベント会場（藍場浜公園）から臨時駐車場へはどうやって行けますか？
- A 新町橋南方（イベント会場から新町橋を渡り少し歩いた場所）から各臨時駐車場への無料送迎バスが随時運行しています。

臨時駐車場・駐輪場・ランナーバスについて

- Q 臨時駐車場（沖洲マリンターミナル・マリンピア沖洲・イオンモール第二駐車場）は何時から利用できますか？
- A 5：30から18：30までご利用いただけます。
定刻を過ぎると駐車場を施錠しますのでご注意ください。
- Q 臨時駐車場・シャトルバスはランナー以外でも利用可能？
- A 台数に限りがあるため、可能な限りご利用は控え下さい。（ランナー以外でも利用可能です）
なお、朝の時間帯においては「イオンモール第二駐車場」発の送迎バスはありません。
- Q 駐輪場はどこにありますか？
- A スタート会場は県庁駐輪場を御利用ください。
フィニッシュ会場は徳島市田宮西ポンプ場（ワークスタッフ陸上競技場：西 約100m）となります。

ランナー以外からの一般的な問い合わせ

- Q フィニッシュ会場へはどうやって行けますか？
- A 付近には駐車場、駐輪場はありません。公共交通機関をご利用ください。
JR線の最寄り駅はJR佐古駅。路線バスをご利用の方は、徳島市営バス（不動線）の三ツ合橋西バス停で下車してください。
なお、会場付近の店舗や施設等への無断駐車は、他の利用者の方へ大変御迷惑をおかけすることとなるため、御遠慮ください。
- Q 沿道での応援について。
- A コース付近に駐車場は設けておりませんのでご注意ください。交通ルールを守り、事故がないようにもご注意ください。コース周辺には民家や施設等がございますので、マナーを守っての応援をお願いします。
- Q 主要な交通規制情報について教えてください。
- A
- ・国道55号（県庁より南昭和町交差点）7:30～9:45 全面通行止
 - ・国道11号（県庁より吉野川大橋北詰）8:30～10:15 「北進車線」通行止
 - ・国道192号（本町交差点～鷺の門交差点）8:30～10:00 「東進車線」通行止
 - ・田宮街道 10:40～17:00 全面通行止
（城ノ内中等南のセブンイレブンより田宮交番前交差点）
 - ・四国三郎橋 10:30～15:35 「南進車線」通行止
 - ・高瀬橋 9:00～14:05 全面通行止
 - ・西条大橋 9:00～14:05 全面通行止
- ※交通規制情報は徳島新聞広告、関係機関への直接広報とともに、
とくしまマラソンホームページに掲載。

2025大会の特色

- ・ マラソンは海外エントリー枠を拡大し、19の国と地域から徳島へランナーをお出迎えするとともに、サブ3を資格条件とする「SSブロック」を前回大会に続いて設置し、競技性を向上
⇒グローバルかつ幅広く、多様なランナーが御参加いただける大会へと成長
- ・ ゲストランナーとして、今大会も豪華な顔ぶれが登場します。
東洋大学在籍時、2度の箱根駅伝優勝に貢献した双子ランナー
「設楽啓太・悠太（したらけいた・ゆうた）」さん
日本一走るアナウンサーとして、現在活躍中の「長谷川 朋加（はせがわともか）」さんに
前回大会に引き続きお越しいただくとともに、
東洋大学時代に数々の駅伝で活躍、卒業後は2020年東京オリンピックに10,000メートル日本代表として
出場された「相澤 晃（あいざわあきら）」さん、2008年北京オリンピックに1,500メートル日本代表として
出場、現在は各地の大学でゲストや解説を務める「小林 祐梨子（こばやしゆりこ）」さん、「ランニ
ング×コメディYouTuber」として御活躍中の「たむじょー」さんが登場。
大会を大いに盛り上げていただきます。
- ・ また、招待選手として、徳島県出身で、タイで登録者100万人以上を数える大人気インフルエンサー、
2024年1月からは阿波とくしま観光大使を務める「白鯛 憲司（しらたいけんじ）」さん、
世界各地で「ウルトラマラソン」や「トレイルランニング」に出場され、国内ではランニングコーチや大会
ゲストとして御活躍中の「くれないじーから」さんが初参戦。
特に白鯛さんは今回「タイの民族衣装を着用してフルマラソンを完走する」ギネス記録に挑戦されます！