

第31回 2019久米島マラソン

申込締め切り間近です!!

ふれあい新聞



●締切(インターネット申込、窓口・郵便振替)・・・9/13(金)

※島内参加者の申込は以下の場所でできます。
久米島マラソン事務局(商工観光課「あじま一館」)
役場出納室(仲里庁舎1F)

今年の招待選手は元公務員ランナー川内優輝選手と奥さんの川内侑子選手2名に決定しました!!

かわうち ゆうき
川内 優輝 選手



<出身地>

東京都

<自己ベスト>

フルマラソン

2時間08分14秒

<略歴>

陸上歴26年。砂原小1年時に陸上を始め、鷺宮中、春日部東高、学習院大と陸上を続け、箱根駅伝にも関東学連選抜6区として2度出場。2009年に埼玉県庁に入庁後もフルタイム勤務の市民ランナーとして競技を続け、2019年3月末に埼玉県庁を退職し、プロランナーに転身。

- 2011年 東京マラソン/3位 福岡国際マラソン/3位
- 2012年 北海道マラソン/優勝 シドニーマラソン/優勝
- 2013年 別府大分毎日マラソン/優勝 ソウル国際マラソン/4位
- 2013年 ゴールドコーストマラソン/優勝 福岡国際マラソン/3位
- 2014年 びわ湖毎日マラソン/4位 防府読売マラソン/優勝
- 2015年 ニューヨークシティマラソン/6位 チューリッヒマラソン/2位
- 2016年 チューリッヒマラソン/優勝 福岡国際マラソン/3位
- 2017年 プラハマラソン/6位 ゴールドコーストマラソン/3位
- 2018年 ボストンマラソン/優勝 萬金石マラソン/優勝
- 2019年 バンクーバーマラソン 優勝

かわうち ゆうこ
川内 侑子選手



<出身地>

岐阜県

<自己ベスト>

ハーフマラソン

1時間11分03秒

<略歴>

デンソー陸上部に所属時の2013~2015年全日本実業団対抗女子駅伝競走大会では3大会連続で優勝。
2019年3月10日に行われた「名古屋ウィメンズマラソン」を最後に実業団選手からの引退を表明。

- 2008年 日本学生女子ハーフマラソン/優勝
- 2014年 ぎふ清流ハーフマラソン/3位
- 2015年 香川丸亀国際ハーフマラソン/3位 1時間11分03秒
- 2016年 北海道マラソン/2位
- 2017年 函館ハーフマラソン/優勝
- 2019年 バンクーバーマラソン/優勝

〔駅伝〕

2013年~15年 全日本実業団対抗女子駅伝3連覇

大会要項

期日:令和元年 10月27日(日)

[雨天決行]

会場 久米島町営仲里野球場 スタート・フィニッシュ

種目/制限時間

- ◎フルマラソン/7時間
- ◎10km/2時間
- ◎ハーフマラソン/3時間半
- ◎5km/1時間半

参加資格

- ◎フルマラソン/16歳以上
- ◎ハーフ・10km・5km/高校生以上で健康な男女

表彰 総合：男女フル・ハーフ3位まで。
全種目：各クラス男女別3位まで（マスターズ方式）
※288名に入賞のチャンスがあります！

参加料

- ◎フルマラソン/一般4,500円（高校生2,500円）
- ◎ハーフ/一般4,500円（高校生2,500円）
- ◎10km・5km/一般4,000円（高校生2,500円）
- ※スポーツ傷害保険料込み

参加賞

- ◎大会記念ボトル（久米島の久米仙協賛）、昼食券、大会記念Tシャツ、完走証（種目別順位付）、完走メダル

第30回仙台国際ハーフマラソン大会へ派遣！！

フルマラソンかハーフマラソンの上位入賞者男女各1名を仙台国際ハーフマラソン大会へ派遣します。

※久米島・沖縄県在住、18才以上（高校生を除く）、大会参加設定記録等の条件があります。

花いっぱいマラソン大会にしよう！

今年も久米島マラソン大会が近づいてきました。そこで、今年も花いっぱいのマラソン大会にするために花の苗の配布を行います。

9月の中旬頃から苗の配布を予定していますので、地域の皆様、各団体、事業所で花を植える計画をたてている方は、久米島マラソン事務局までご連絡ください。

※配布数に限りがあります。



ふれあいパーティーに参加しませんか♪

町民の皆さん！！

マラソン終了後に『ふれあいパーティー』があることを知ってましたか♪

応援後は、仲里野球場で開催するふれあいパーティーに参加しませんか(^v^)

全国各地から訪れたランナーとの交流や、アトラクションではエイサー・民謡を楽しみ、そして最後はみんなでカチャーシー♪

みなさまのふれあいパーティーへの参加をお待ちしております。

《ふれあいパーティー》

・マラソン会場（仲里野球場）にて15時～
参加料は無料となっております！！

◆泡盛は無料！！

◆屋台(有料)もあります！

熱中症に気を付けよう！ ～運動時の熱中症予防ガイドライン～

1. 練習時間

日中の一番暑い時間帯は避け、早朝か夕方に行いましょう。

2. 水分補給

運動前数時間かけてなるべく沢山の水分を少しずつ摂取、運動中は15～30分おきに150～300mlの水分を摂りましょう。運動後の水分補給も忘れずに。運動終了後しばらくたってから熱中症の症状がでることもあります。大会前日の晩から水分を多めに摂取すると、熱けいれんの予防にもなります。

3. 服装

なるべく風通しのよい素材の練習着・ユニホームを選ぶ。色は白っぽいものが熱を吸収せず良い。

4. 運動前後での体重測定

体重の3%以上が運動後に落ちている人は、他の人よりも水分補給を多めにしましょう。

