

参加者の皆様へ

◎ 大会参加への心構え

マラソンに取り組む市民ランナーが、レース中に心肺停止などを起こさず、安全に楽しく完走できることを支援するため、ランナー自身が自己責任のもとにどのような健康管理をおこなうか、どのようにトレーニングをおこなうか、レース当日にどのように注意すべきかについて、(公財)日本陸上競技連盟医事委員会などが‘安全10か条’をまとめています。

参加ランナーの皆さんは、各項目の主旨を十分理解のうえ、当日は、スタート前に自身の体調を確認したうえで、大会に臨まれるようお願いいたします。

マラソンに取り組む市民ランナーの安全10か条	
1. 普段から十分な栄養と睡眠をとりましょう。	6. 気温、湿度に適したウエアの着用と、適切な水分補給をしましょう。
2. 喫煙習慣をやめましょう。	7. 胸部不快感、胸痛、冷や汗、フラツキなどがあれば、すぐに走るのを中断しましょう。
3. メディカルチェックを毎年受けましょう。	8. 足、膝、腰などに痛みがあれば、早めに対応しましょう。
4. 生活習慣病がある方は、かかりつけ医とよく相談しましょう。	9. 完走する見通しや体調に不安があれば、やめる勇気を持ちましょう。
5. 計画的なトレーニングをしましょう。	10. 心肺蘇生法を身につけましょう。

◎ スタート前の体調確認

各地で開催されているマラソン大会等のスポーツイベントにおいて、残念なことに突然死する事例が発生しております。突然死はレース途中でも起こりえますが、フィニッシュの直前や直後に最も多いことが知られています。

脱水状態や疲労した体にフィニッシュ前に過負荷をかけることが、心臓に多大な負荷となり、急性冠不全や致死的不整脈を誘発するものと考えられています。安全にレースをはこぶために、レース当日の体調をスタート前に確認しましょう。

下記項目（1～8）の中で、1つでも当てはまる項目があれば、勇気をもって出場を取りやめてください。

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| 1. 熱がある、熱感がある。 | 5. かぜ症状(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水)がある。 |
| 2. 疲労感が残っている。 | 6. 胸や背中の不快感や痛みがある。動悸・息切れがある。 |
| 3. 昨夜の睡眠が充分にとれなかった。 | 7. 腹痛、下痢がある。吐き気がある。 |
| 4. レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった。 | 8. レース運びの見通しが立っていない。 |

◎ レース中の注意事項

- ・レース中は水分補給を心がけましょう。
- ・体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。
- ・ラストパートは急激に心臓に負担がかかる危険な走り方ですので、余裕を持ってフィニッシュしましょう。
- ・大会関係者の助言(休息、レース中止)には、素直に応じましょう。

選手の皆さんにとってレースにおける安全性とは、これから始まるレースとその日の体調との関係です。

ですから、本人の意識、体調次第では「誰にでも危険はある。」と考えてください。

選手がレースに臨む心構えとしては、「安全に走り切れる自信がある。」と正直に自分自身に言えるかどうかです。

格好わるいところは見せたくないといって無理をすることは、自分自身を危険な事態に追い込むばかりではなく、大会運営にも支障をきたすこととなりますので、無理なく爽やかに走りましょう。

◎ 2026函館マラソンの気象状況

北海道は、夏場は冷涼な過ごしやすい地域として知られておりますが、函館マラソンを開催する6月下旬は、気温が25℃に達する可能性が十分にあり、まれにはありますが、30℃にせまることもある時期です。ランナーの皆さんは、「夏場の過酷なマラソン」になり得るとの認識のもと、十分な備えをして、レース中は、こまめかつ適切な量の水分補給につとめてください。

【函館における過去5年間の気象状況(6/24~30)】

年	温度(℃)		湿度(%)	風速(m/s)
	平均最高	最高	平均	平均
2025	26.4	28.5	80	2.4
2024	24.5	28.6	77	3.1
2023	24.8	26.4	86	2.5
2022	23.2	24.9	91	3.5
2021	23.8	25.6	80	2.4

救護体制について

◎ 2026函館マラソンの医療・救護体制

地域の協力により、ランナーの皆さんをお迎えする充実した医療・救護体制を整えました。函館マラソンは、安全・安心のマラソン大会を目指します。

- ・5箇所のコース上救護所を設置します。（※変更がある場合は公式HP等でお知らせします。）
- ・スタート・フィニッシュ地点となる陸上競技場内に救護所を設置します。
- ・コース上に分散してメディカルバイク隊（AEDを携行した自転車隊）を配置します。
- ・上記メディカルバイク隊とは別に、1km間隔でAEDを配置します。
- ・メディカルランナーがランナーの皆さんと走り、アドバイスや万が一の救護にあたります。
- ・医療・救護体制の構築に当たっては、地域の医療関係団体、学校のほか、北海道内・全国から多くの支援をいただいております。
- ・地域の医師会および消防のご協力により、医療機関の搬送・受入体制を整えております。

医療・救護お問い合わせ

【大会当日 医療・救護本部】 0138-55-5065

- ※ 体調不良者に関するお問合せ（搬送先医療機関など）の窓口です。
- ※ 大会中は電話が大変混み合うことが予想されますのでご注意ください。

★ ランナーの皆さんへ ★

救護所やコース上には、医師、看護師、理学療法士、柔道整復師、救急救命士を含む消防職員など、多様な医療・救護スタッフが協力し、皆さんとともに「安全・安心のマラソン大会」に向けて取り組んでいます。

レース前・レース途中で体調が悪くなった方は、**無理をすることなく、勇気をもってリタイヤを決断してください。**

また、**医療・救護スタッフの指示に従い、円滑な医療・救護活動にご協力ください。**

- 医師の判断により点滴を行った場合は、競技を中止していただきます。
- 重度の熱中症が疑われる場合は、医師の判断により直腸温の測定や、必要に応じてアイスバス等で冷却を行う場合があります。

◎ コース上救護所の分布



◎ コース上各救護所（5箇所）

