

走りたくなる
何度でも。

新潟シティマラソン2023

10.8 (日) ※雨天決行

マラソン (42.195km)

ファンラン (10.6km)

ユニバーサルラン (お好きな距離)

デンカビッグスワンスタジアム前発～新潟市陸上競技場着
募集定員/マラソン 9,000人 ファンラン 3,000人

古町十字路～萬代橋東詰め周回コース
募集定員/400人

AM 8:30 スタート

AM 9:00 開場 10:40 終了

ユニバーサルラン参加案内

大会当日の
スケジュール

8:00 開場・手荷物預かり開始
8:40 スタートセレモニー開始

9:00 ランニングパーク開場
10:40 ランニングパーク終了

●主催：新潟シティマラソン実行委員会/新潟市/一般財団法人新潟陸上競技協会/新潟市陸上競技協会 ●共催：公益財団法人新潟市スポーツ協会 ●主管：新潟市陸上競技協会
●後援：新潟県/新潟内野ライオンズクラブ/新潟商工会議所/新潟市文化・スポーツコミッション/新潟日報社/朝日新聞新潟総局/読売新聞新潟支局/毎日新聞新潟支局/産経新聞新潟支局/
スポーツニッポン新聞社新潟支局/NHK新潟放送局/BSN新潟放送/NST新潟総合テレビ/TeNYテレビ新潟/UX新潟テレビ21/FM新潟77.5/日本赤十字社新潟県支部
●協力：新潟県障害者スポーツ協会/公益社団法人新潟県理学療法士会

大会に関するお問い合わせ：新潟シティマラソン実行委員会事務局

〒951-8554 新潟市中央区古町通7番町1010番地 古町ルフル 5階 TEL 025-226-2598 (土休日を除く8:30~17:30) FAX 025-226-0017 E-mail sports@city.niigata.lg.jp



詳しくは
大会HPを
ご覧ください。



新潟シティマラソン

特別協賛

サトウ食品

協賛

SECOM セコム上信越

第一生命

第四北越銀行

LIVING GALLERY

新潟 加島屋

DAC Consortium

HARD-OFF

HIROSE

長谷川体育施設株式会社

Daiwa House

IMAC SOFT

新潟シティマラソン2023

ユニバーサルラン 参加案内

大会参加前の健康チェックリスト	1
ごあいさつ・祝辞	2
ゲストランナー紹介	4
スタート会場〔古町十字路、古町モール6・7〕	5
コースマップ	6
参加者受付・手荷物預かりなど	7
車いすや補装具を使用して参加されるランナーへ	8
【食花マルシェ】参加ランナー限定特別サービスのご案内	9
スポンサー広告	10

新潟シティマラソン大会ロゴ



新潟シティマラソンの大会ロゴは、萬代橋を駆け抜けるランナーの姿と、新潟の自然を伝える日本海の夕日がデザインされています。また、2023年の“0”には新潟市の形を描いています。このロゴは、2012年の30回記念大会時に公募により選定されました。

大会参加前の健康チェックリスト

自身で必ず確認してください

(A) 下記の項目(1~5)のうち1つでも当てはまる項目があれば、レース参加の可否について、かかりつけ医*によく相談してください。かかりつけ医の指導の下、検査や治療を受けてください。レースに参加する場合は、自己責任で行ってください。

1. 心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、先天性心疾患、不整脈など)の診断を受けている、もしくは治療中である
2. 突然、気を失ったこと(失神発作)がある
3. 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある
4. 血縁者に「いわゆる心臓マヒ」で突然に亡くなった方がいる(突然死)
5. 最近1年以上、健康診断を受けていない

(B) 下記の項目(6~9)は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談してください。

6. 血圧が高い(高血圧)
7. 血糖値が高い(糖尿病)
8. LDLコレステロールや中性脂肪が高い(脂質異常症)
9. たばこを吸っている(喫煙)

*かかりつけ医とは、皆さんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。



スタートのまえに

大会当日のセルフチェック 8 ポイント

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チェックしましょう。下記項目(1~8)の中で、1つでも当てはまる項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んでください。

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 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。ラストス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。

出典：公益財団法人日本陸上競技連盟医事委員会

前回大会気象データ

第38回新潟シティマラソン2022
開催日：令和4年10月9日(日)

■ 午前8時	天候：曇り	気温16.5度	湿度70%	風向・風速：南東 2.0m
■ 正午	天候：曇り	気温19.6度	湿度62%	風向・風速：南東 5.0m
■ 午後3時	天候：曇り	気温19.0度	湿度58%	風向・風速：東南東 6.0m



ごあいさつ

新潟シティマラソン大会会長 新潟市長 中原 八一

第39回新潟シティマラソン2023に、多くのランナーの皆さまからご参加いただき、誠にありがとうございます。また、県

内外、海外からお越しの皆さまを、心より歓迎いたします。

本大会の開催にあたりご尽力いただいた実行委員会の皆さまをはじめ、一般財団法人新潟陸上競技協会、新潟市陸上競技協会の皆さま、そして本大会を支え、盛り上げてくださるボランティアや応援団体、関係者の皆さまに深く感謝申し上げます。

本大会のマラソンコースは、サッカーアルビレックス新潟の本拠地である「デンカビッグスワンスタジアム」前をスタートし、都心エリア「にいがた2km」のメインストリート「榎谷小路」や国指定重要文化財「萬代橋」、日本一の大河「信濃川」、佐渡島を望む「日本海」を巡るほか、信濃川河口にある「新潟みなとトンネ

ル」を通過するなど、新潟の魅力を大いに感じることが出来るバラエティ豊かなコースとなっています。

また、1999年世界選手権セビア大会銀メダリストの市橋有里さん、本県出身の東京パラリンピック銅メダリストの永田務さんをはじめ、多くのゲストランナーをお迎えし、本大会を一層盛り上げていただきます。

参加される皆さまにおかれましては、日頃の練習の成果を存分に発揮されますとともに、沿道からの声援をエネルギーに変えて、軽やかに楽しく街を駆け抜けていただき、無事完走されることを願っています。

また、大会終了後は、「みなとまち新潟」が誇る日本海の幸や広大な越後平野で育まれた旬の味覚、さらには新潟の美味しいお酒をじっくりご堪能いただき、思い出に残る大会にさせていただければと思います。

結びに、本大会の成功とランナーの皆さまのご健闘を祈念して、あいさつといたします。



ごあいさつ

一般財団法人新潟陸上競技協会 会長 大橋 誠 五

新潟シティマラソン2023の開催にあたり、主催者を代表して一言ご挨拶申し上げます。

本大会は39回目を迎える歴史と伝統を誇る市民マラソンであり新潟県のマラソン大会として最大のイベントです。「みなとまち・水の都」新潟にふさわしく世界に誇るデンカビッグスワンスタジアムをスタートし、鳥屋野潟湖畔沿いから日本一の大河「信濃川」に沿って進み、国の重要文化財である「萬代橋」や、新潟のメインストリート「榎谷小路」、そして「みなとトンネル」「日本海夕日ライン」など新潟の名所を巡る平坦で走りやすいコースを一万人以上のランナーが駆け抜けます。

今年もマラソン(42.195Km)、ファンラン(10.6Km)、ユニバーサルランの3種目あり、競技者の他、障がいの有無や年齢を問わず『みんな』が参加で

きる大会でもあります。

一般財団法人新潟陸上競技協会では、「トップアスリートの育成を通して、子供たちに夢と希望を与えること。また、個人それぞれのライフステージにおいて陸上競技を楽しめる環境作りを進めること。」を目指しています。その意味からも本大会は競技者ランナーから市民ランナー、そして、障がいの有無や年齢の垣根のないランナーと一緒に喜びと感動を分かち合える大会として大いに声援を送ります。

参加される皆様におかれましては、体調管理を万全に、日々のトレーニングの成果を存分に発揮して、すばらしい走りを披露され、ひとりひとり思い出に残る大会にさせていただくことを祈念しています。

終わりに、いつもながらご尽力を頂いている関係各位の皆様から敬意を表しますとともに、大会の成功をお祈り申し上げ、祝辞とさせていただきます。

ごあいさつ



新潟シティマロン実行委員会 委員長 高橋 努
新潟市陸上競技協会 会長

「第39回新潟シティマロン2023」を開催するにあたり、新潟市内をはじめ、新潟県内外の皆様から多くのご参加

をいただき、心から歓迎、感謝を申し上げます。

本大会の趣旨は、「スポーツに満ちた明るく豊かな新潟市の実現を図る。」テーマは、「走りたくなる何度でも。」です。

コース、種目は、デンカビッグスワンスタジアム前スタート、日本一の大河の信濃川沿い、国の重要文化財の萬代橋、コース一番の難所の新潟みなとトンネル、佐渡を望む日本海沿い、再び信濃川沿いに戻り、新潟市陸上競技場内フィニッシュの「マロン」とデンカビッグスワンスタジアム前スタート、信濃川沿い、萬代橋、新潟市陸上競技場内フィニッシュの「ファンラン

(10.6 Km)」、そして古町十字路スタート、萬代橋、萬代橋東詰めの周回を開場時間(9:00~10:40)内において、各自がお好きな距離、時間等を自由に決めて、楽しんでいただける誰でもが参加できる2年目の「ユニバーサルラン」の3種目です。

日頃の練習の成果を存分に発揮され、コースや景色を楽しみ、笑顔でフィニッシュしてください。皆様のご健闘をお祈り申し上げます。

結びに、特別協賛のサトウ食品(株)をはじめ、多くの協賛企業、ボランティア、実行委員会協力団体、コース関係者等のご支援、ご協力に、お礼申し上げます。

また、関係各位には、新型コロナウイルス感染防止対策にご協力をお願いし、挨拶とさせていただきます。

祝 辞



「第39回新潟シティマロン2023」が盛大に開催されますことを心よりお喜び申し上げますとともに、全国から御

参加の皆様を歓迎いたします。

本大会は、「みなとまち新潟」を象徴する萬代橋、榎谷小路といった都心エリアや信濃川、日本海を望む豊かな水辺をコースとし、障害の有無や年齢を問わずに参加できるユニバーサルランが設けられるなど、多くの方から楽しんでいただける大会となっております。

参加者の皆様におかれましては、日頃の練習の成果を遺憾なく発揮され、笑顔でゴールを目指されることを願っております。

新潟県知事 花角 英世

本県としましては、スポーツや文化を活かした地域づくりなど交流人口の拡大に向けて積極的に取り組んでいる中、県外から多くの参加者をお迎えできまことは大変喜ばしいこととあります。大会後は、豊かな食や温泉などの新潟の魅力も御堪能ください。

結びに、本大会の開催に御尽力された関係者の皆様に敬意を表しますとともに、大会の御成功と参加者の皆様のご健闘を祈念申し上げ、お祝いの言葉といたします。

ゲストランナー紹介

新潟出身のお二人が皆さまとともに走りユニバーサルランを盛り上げます！



なが た つとむ 永田 務さん(BESS 所属)

〈略歴〉

新潟県村上市瀬波温泉出身。26歳のとき、工場での勤務中の事故で右腕に障害を負う。その後「ウルトラマラソン(100km)」で世界選手権に出場。2020年3月、東京パラリンピック出場に必要な障害の「クラス分け」を受け、2021年2月にびわ湖毎日マラソンの腕に障害のあるクラスで世界ランキング2位となる2時間25分23秒をマーク。初出場となる東京パラリンピックでは、銅メダルを獲得した。現在はBESSに所属し競技に励んでいる。



ゆたか やま おやなぎ りょう た 元豊山関 (小柳 亮太さん)

〈略歴〉

元豊山。新潟県新潟市北区出身。2016年大相撲時津風部屋に入門し、2022年11月場所で引退。最高位幕内筆頭。引退後、本格的にマラソントレーニングを開始し、様々なマラソン大会に出走予定。現在は相撲パーソナルトレーナーとして秋葉原でパーソナルジムOYGを経営している。

スタート会場 [古町十字路、古町モール6・7]



コースマップ

開場時間内において、お好きな時間・距離、ランニングやウォーキングをします。

コース拡大前



コース拡大後



マラソン・ファンランの最終ランナー通過後より
ユニバーサルランのコース幅を拡大します

会場へのアクセスについて

スタート会場へは、公共交通機関をご利用ください。シャトルバス・専用駐車場の用意はありません。

徒歩	新潟駅(万代口) ⇒ 古町約25分
バス	新潟駅万代口バスターミナル0番線萬代橋ライン(BRT) ⇒ 古町約8分(260円) ※交通規制時間(8:30~11:00)外に限る ⇒ 万代シティ約3分(120円)+徒歩約15分 ※規制時間内も利用可能

手荷物預かりについて

【受付場所】 西堀ローサ

【開設時間】 8:00~11:15

※貴重品はお預かりできません。各自で管理をお願いします。

更衣室について

【開設場所】 西堀ローサ

【利用時間】 8:00~11:30

西堀ローサ内に男女別の更衣室があります。着替えが必要な方は、ご利用ください。

※荷物を置いておくことはできません。(手荷物預かりをご利用ください。)

参加賞について

【受取場所】 古町十字路交差点内(フィニッシュ後)

※10:40以降はルフル広場内

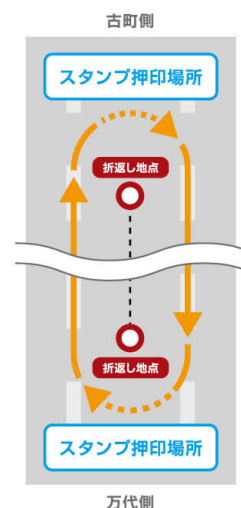
【受取時間】 9:00~11:30

【参加賞】 有

【記録証】 紐は各自つけて当日お持ちください。

※記録証は希望者のみご使用ください。

折り返し地点で1km走るごとにスタンプを押印します。



車いすや補装具を使用して 参加されるランナーへ



(公社)新潟県理学療法士会 スポーツ活動支援部

当日は公道(車道)での走行となります。車いすや補装具に不具合、屋外走行に不慣れだと、転倒や故障など思わぬアクシデントが起こります。参加されるみなさんが楽しく安全に走り切れるように、下記①～④について各自でご確認ください。

①安全点検:必要に応じて事前に補修や調整を行ないましょう。

〈車いす〉

- タイヤの摩耗状態や空気圧、走行時の異音、ブレーキのかかり具合、シートやネジ固定部の緩みなど。電動タイプの場合、バッテリーの充電を忘れずに。

〈補装具〉

- 杖・歩行器:先端ゴムの摩耗状態。適切な高さ調整と接続部の緩み。
- 下肢装具・義足:自身の足や断端の状態に合っているか。固定ベルトの摩耗状態やしまり具合。装具や義足本体の破損。各支持部の緩み。

②走行練習:事前に1回以上は屋外の安全なエリアで練習を行ないましょう(車道は禁止)。その際、独りだけで行わず、介助者等と一緒に練習しましょう。

〈車いす〉

- 車いすの前輪は小さく細く、くるくる横にも回転するため、走行中に溝や凹みの箇所にはまるとバランスを崩します。そういう箇所を避けて走行しましょう。
- 手動:手のケガの予防と効率的な駆動操作のため、滑り止めグローブの使用をお勧めします。下り坂ではスピードを抑えましょう。
- 電動:既定の制限速度(時速6km以内)で、相互の安全のためいつでも走行停止できるような操作を心がけましょう。
- 要介助:屋外で混雑していると、乗車者の声や合図が背後にいる介助者に伝わりにくいです。ペース配分や前走者との距離感、意思疎通の取り方、気分不良時の対応など、事前に打ち合わせておきましょう。

〈補装具〉

- 杖・歩行器:急がず焦らず、足取りと杖の運びを合わせましょう。杖や歩行器が滑らないように、手や指を傷めないように、滑り止めグローブの使用もお勧めします。
- 下肢装具・義足:スポーツ用でない場合、過度な衝撃に耐えられない可能性があります。急がず焦らず、足先が地面に引っ掛からないように、動きを確認しましょう。

③コース下見:可能ならば、出場コースの様子(凹凸や傾斜等)を事前に確認しましょう。

④その他:暑さや雨天時の対策、体調管理についてもご検討ください。

当日走行中に何か困ったら、
沿道の大会関係者に気軽に声をかけてください。