

一流アスリートも走った等々力陸上競技場で走ってみよう！

第2回

# なかはら ランニング フェスタ

初心者大歓迎！

2023.12.9 土

時間 9:00-12:30

場所 等々力陸上競技場

対象 中原区在住・在勤・在学の小学生以上の方

申込 10月16日(月)～11月20日(月) ※先着順



ファミリーラン (1km)



ロードレース (小学生の部/一般の部)



車いすラン (1km)



富士通陸上競技部Presents ランニング教室

## 紹介

歴代オリンピックに選手を輩出し、「全日本実業団駅伝（ニューイヤー駅伝）」でも大活躍の富士通陸上競技部の協力により開催！  
レベルに合わせて、楽しく走るコツ、正しいランニングフォーム、練習の進め方などについて学びます。

**高橋 宏幸さん**

富士通陸上競技部OB  
フルマラソン高校日本記録保持者  
(1993年 愛媛マラソン 2時間24分24秒)

**笹野 浩志さん**

富士通陸上競技部OB  
2004年に800mで当時日本歴代3位の  
1分47秒02を記録

詳細は区HPをチェック ▶▶▶



主催 | なかはらランニングフェスタ実行委員会

(中原区町内会連絡協議会 中原区商店街連合会 中原区子ども会連合会 中原区スポーツ推進委員会 中原区青少年指導員連絡協議会 中原区社会福祉協議会) ※順不同

協賛 | 特定非営利活動法人カワサキミュージックキャスト

協力 | 富士通株式会社 川崎とどろきパーク株式会社 ※順不同

問い合わせ | 中原区役所地域振興課 ☎ 044-744-3323 📠 044-744-3346 〒211-8570 中原区小杉町3-245

## 実施内容

実施種目		対象	募集人数	参加費 (保険料含む)
ランニング教室		小学生	30人	500円
		一般 (中学生以上)	50人	
ファミリーラン 1 km		小学1~3年生とその保護者	100組 200人	1組 500円
車いすラン 1 km		小学生以上	20人	100円
ロードレース	小学生の部 (約3 km)	小学4~6年生	300人	100円
	一般の部 (約5 km)	一般 (中学生以上)	300人	500円

※車いすランは、車いす利用者の方も健康者の方も御参加いただけます (車いすの用意がございます)。なお、陸上競技用車いすはご使用いただけません。  
 ※小学1~3年生のランニング教室参加者は、保護者1名も付き添うことができます。 ※参加費は当日集金いたします。

## スケジュール

09:15~10:00	富士通陸上競技部Presents ランニング教室 (8:45~9:10受付)
10:10~10:35	開会式・準備体操、車いすエキシビジョンレース 挨拶、来賓紹介、子ども会児童による選手宣誓等
10:40~11:00	ファミリーラン 1 km 車いすラン 1 km (9:15~10:00受付)
11:05~11:30	ロードレース 小学生の部 (約3 km) (9:15~10:00受付)
11:35~12:35	ロードレース 一般の部 (約5 km) (9:15~10:00受付)



フォトスポットや  
川崎市消防音楽隊による演奏も♪

## 申込方法

### 01 区HPから

URL | <https://www.city.kawasaki.jp/nakahara/page/0000039465.html>



申込はコチラ！

### 02 FAX、往復はがき又は中原区役所4階地域振興課窓口にて申込

次の内容をお知らせください。

①氏名・フリガナ ②電話番号 ③住所 ④年齢・学年 ⑤参加を希望する種目(複数可) ⑥18歳未満の方は、保護者氏名・続柄

※18歳未満の方は、必ず保護者の同意を得てお申し込みください。

## コース案内

### 01 ロードレース 小学生の部 (約3 km)

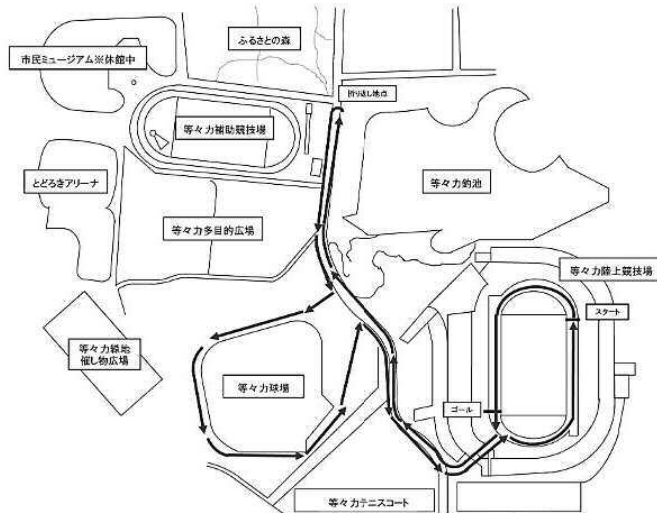
スタート後、トラックを2周半  
 ⇒等々力補助競技場横の折り返し地点へ  
 ⇒等々力球場を周回してトラックへ  
 ⇒トラックを1周してゴール！

### 02 ロードレース 一般の部 (約5 km)

スタート後、トラックを2周半  
 ⇒等々力補助競技場横の折り返し地点へ  
 ⇒折り返し地点～等々力球場を2周  
 ⇒等々力球場を周回してトラックへ  
 ⇒トラックを1周してゴール！

### 03 ファミリーラン・車いすラン (1 km)

トラックを2周半してゴール！



## 注意事項

- ✓ 当日の参加申込・種目変更はできません。
- ✓ 申込者には、11月29日(水)までにメール等で詳細を通知いたします。ゼッケンの事前郵送はありません。
- ✓ 記録を目的とせず楽しく走ることを目指す大会です。
- ✓ ファミリーランでは、記録計測や順位付けを行わず、完走者全員に完走証を発行します。
- ✓ ロードレースでは主催者による記録計測は行わず、ゴール付近にフィニッシュタイマーを設置し、タイムを自身で書き込める記録証を発行します。タイマーの計測開始は、スタートの合図からになります。
- ✓ ロードレースの各部門8位までの氏名を後日区ホームページに掲載します。9位以下の走者については、順位付けを行いません。
- ✓ 給水所の設置はありません。各自で飲み物をご用意ください。
- ✓ 全ての種目において、制限時間は設けません。ただし、故意にコースを外れて走行した走者や運営スタッフが競技続行不可能と判断した走者については、競技を中止させることがあります。
- ✓ 駐車場は等々力緑地内の有料駐車場をご利用ください。ただし、当日は等々力緑地内で他の大型イベントの予定があり、満車となる可能性があります。駐輪場は準備いたしますが数に限りがあります。なるべく公共交通機関をご利用ください。
- ✓ 手荷物預かり所の設置はありません。貴重品は各自の責任で管理してください。盗難・紛失などの責任は主催者では負いません。
- ✓ 更衣室はありませんので、運動ができる服装での来場を推奨します。
- ✓ 参加者は、自己の責任において健康管理に十分留意し、出場してください。
- ✓ 主催者は、傷害保険に加入します。傷病や紛失、その他の事故に際し、応急処置を行う他は保険の補償の範囲を超える一切の責任は負いません。
- ✓ イベント内で川崎市や協力団体が写真・動画の撮影を行い、参加者が映り込む場合がございます。それらは、事業広報等に使用される場合がありますので、あらかじめご了承ください。

## 雨天時の実施について

小雨の場合は予定どおりイベントを開催します。荒天等により中止となる場合は、当日7時に中原区ホームページに掲載します。  
 また、当日7時以降に中原区役所守衛室(TEL: 044-744-3192)でも確認できます。※守衛室では、「当日の実施の有無」のみを回答します。



区役所HP