



2016メルボルンマラソン・大会ガイド

“2016 Medibank Melbourne Marathon Festival” へのご参加、誠にありがとうございます。

今年で39回目を数えるこの大会は、オーストラリアで最も歴史のある大会です。そして、オーストラリアで最大の大会でもあります。

この大会ガイドは、日本からの参加者に知っておいて欲しい事項をまとめたものです。ご出発前に是非ご一読ください。なお、不明の点がございましたら日本事務局までお問い合わせください。

【レース・ウィーク】

■レース・ウィーク・オフィス

レース・インフォメーション・オフィスがMCGに設置されます。ここでは、レイト・エントリー、海外からの参加者やレイト・エントリーの人へのレース・パックの配布、参加種目の変更、その他のトラブル対応等をしてくれます。日本人向けには、日本事務局が専用デスクを設置します。

●場所： MCG外部コンコースのゲート1と2の間(Melways Ref – 2G D7)

●時間： 日本事務局専用デスクの開設時間は下記のとおりです。

10月14日(金)15:00～18:00

10月15日(土)08:00～15:00

■レース・パック

日本事務局を通して申し込みをされた方は、MCG内に設置される上記のレース・ウィーク・オフィス内、日本事務局専用デスクで受け取ってください。

引換証等は発行されませんので、お名前を申し出て下さい。(できれば、別途送付する“Registration Confirmation”メールを持参下さい)

レース・パックにはゼッケン(1枚)、安全ピン(4本)、計測用チップ(3KM ウォークを除く)、インフォメーション・ブックが入っています。

■計測用チップ

ゼッケンの裏側に付いているラベルのようなものです。取り外したり、変形させたりしないでください。もし、紛失あるいは破損した場合は代わりのゼッケンを発行して貰って下さい。但し、20ドルの費用がかかります。

■スペシャル・ドリンク

マラソン参加者は個人用のスペシャル・ドリンクを特定の場所に置くことができます。

希望される方は下記の要領でレース前日 10月15日(土)に持参してください。

●受付場所： レース・インフォメーション・オフィスに隣接して設置されますので、希望のロケーション毎に預けて下さい。

Location1 – 10.5km 地点

Location2 – 23.5km 地点

Location3 – 36.1km 地点

●受付時間： 10月15日(土) 9:00～15:00

●注意事項： — ボトルの高さは付属物を含めて21cm 以下にすること。

- － 風船やスティックを付けないこと。
- － ゼッケン番号を明記すること。
- － スペシャル・ドリンク・ステーションでは自分でボトルを探すこと。
- － 空ボトルは所定の場所に捨てること。
- － ペットボトルのみ受付可能です。レース終了後残ったスペシャル・ドリンクは破棄されます。

■エキスポ

下記の期間、MCG の外部コンコースにおいて大会グッズ、新製品の紹介等スポンサーによるエキスポが開催されます。

- 10月13日(木) 16:00～18:00
- 10月14日(金) 9:00～19:00
- 10月15日(土) 8:00～15:00
- 10月16日(日) 7:30～14:00

■ショウバッグ

すべての参加者に対して、お土産袋が贈呈されますので、10月13日(木)～10月16日(日)の間にMCGのGATE2 向かいのYARA PARKの芝生に設置されるショウバッグ・テントでゼッケンを提示して貰ってください。種目ごとにそれぞれの参加賞が入っています。マラソン参加者は自分にあったサイズのランニングシャツ(シングレット)を受け取って下さい。

レース当日も貰えますが、混雑が予想されますので前日までに受け取ることをおすすめします。

- 10月13日(木) 8:00～18:00
- 10月14日(金) 8:00～19:00
- 10月15日(土) 8:00～15:00
- 10月16日(日) 5:30～

■モーニングラン&BBQブレックファスト(日本事務局オリジナル企画)

レース前日の朝、スタート&ゴール地点の確認を兼ねたトレーニング・セッションです。メルボルンパークをジョギングし、現地ランナーの雰囲気を肌で感じながら翌日のレースに備えましょう。

その後、希望者はヤラ川河川敷のBBQ場でオーグースタイルのBBQも楽しめます！

- 時間： 10月15日(土) 7:00～8:00(モーニングラン)、8:30～9:30(BBQ)
- 集合場所： MCG、レース・インフォメーション・オフィス前
- 参加費：無料(モーニングラン)、\$15(BBQ)

事前にも参加希望を確認させて頂いておりますが、レース・バック引き渡しの際に参加の有無確認および参加費の徴集をさせていただきますのでよろしくお願いいたします。

■CPEC(脳性まひ教育センター)への寄付(日本事務局オリジナル企画)

参加申込時に参加者の皆さんにCPECへの寄付をお願いしていますが、現地の日本事務局専用デスクにも寄附金箱を設置させていただきますので、もし同意頂ける方には現地での受付の際に、ご寄付をして頂ければと考えています。ご協力頂ければ幸いです。

日本事務局から直接CPECにお渡ししたいと考えています。昨年は大口の寄付もあり、総額1,000ドルを寄付させて頂きました。

なお、一昨年CPECを訪問した際の内容をHPのメルボルンマラソンレポートに掲載していますので、是非ご覧下さい。

【大会当日】

■大会会場

ゴール地点であり、荷物預かりブースが設置されるMCG(Melbourne Cricket Ground)へは市内のホテルから歩いて20分程度で行けます。MCGで荷物を預けたり、トイレに行ったり、ウォーミングアップする事を考慮して、レーススタートの45～60分前には到着して頂いてください。MCGからスタート地点までは歩いて5分程度です。

- スタート地点： バットマンアベニュー(ロッド・レーパー・アリーナ(テニスコート)入り口 150m 北)
- ゴール地点： MCG

■スタート時間

- マラソン : 7:00
- ハーフマラソン : 8:00
- 10kmラン : 7:30
- 5.7kmラン : 11:00
- 3kmウオーク : 11:15

■荷物預かり

レース当日は着替えを入れた荷物をMCG内の荷物預かり所に預けることができます。

預ける場合はゼッケン下部に付いている穴のあいている部分を切り取って、荷物に付け、係員に渡してください。係員は預り場所のロケーションをゼッケンに記入してくれますので、受け取る際はそのロケーションに行ってください。

- 受付時間： マラソン：5:30～(Brunton Ave.側の駐車場入口“A”から入って下さい)
ハーフマラソン：5:30～(MCG メインコンコースの Gate1 から入って下さい)
10Kラン：6:00～(MCG メインコンコースの Gate2 から入って下さい)
5.7Kラン、3Kウオーク：5:30～(MCG メインコンコースの Gate1 から入って下さい)
- 注意事項： 荷物預かり所はボランティアおよび警察によって厳重に管理されますが、貴重品は各自の責任で管理するようにしてください。

■トイレ

スタート前は MCG 内地下 1 階のトイレおよび周辺の公衆トイレが利用できます。

スタート地点にも多くの仮設トイレがありますが、MCG 内のきれいなトイレの利用をおすすめします。

- 参加者は Gate1 から、応援の方は Gate2 からお入りください。(利用時間：5:45～14:00)

レース中はエイド・ステーションに設置されている仮設トイレを利用してください。

- 注意事項： スタート地点付近、コース内などいかなる公共の場でも用を足すことは禁止されています。この法に従わない場合には罰金の対象となります。

■ペースランナー(ペースメーカー)

マラソンとハーフマラソンでは、ペースランナーが走ります。

もしあなたがペースグループと一緒に走りたい場合、スタート地点でペースグループの看板を探して下さい。ペースグループリーダーたちは設定タイムを明記した分かりやすい格好をしているので簡単に見つけることができるでしょう。設定タイムは下記のとおりです。

- マラソン： 2:50、3:00、3:10、3:20、3:30、3:40、3:50、4:00、4:10、4:20、4:30
- ハーフマラソン： 1:30、1:35、1:40、1:45、1:50、2:00、2:10、2:20

■コース

参加される競技のコースルートは事前にコースマップでご確認ください。

- 距離表示： 1kmごとにキロ表示があります。
- エイド・ステーション：
給水所は、マラソンでは19箇所、ハーフマラソンでは9箇所、
10kmでは5箇所、5kmランでは3箇所、3kmウオークでは2箇所設置されます。
なお、スペシャル用のテーブルは 10.5km、23.5km、36.1km の3箇所、
ゼネラルテーブルの後方 30m のところに設置されます。
- トイレ： ほとんどのエイド・ステーション付近に設置されます。
- 医療体制： スタート地点に救急車を配備するとともに、各エイド・ステーションに救急処置要因を配置していません。

■制限時間、コース変更関門

- 制限時間： 午後 2 時がすべての競技の制限時間となります。
- コース変更関門： マラソンの場合、Beaconsfield Parade と Fitzroy St の交差点 (22km 地点) を 9 時 40 分までに通過しなかったランナー (*2) は、そこでリストバンドが渡され、ゼッケン番号が記録されます。ランナーはそこからショートカットコースを走るようになります。
その分、MCG に入る前にゴール近くの Brunton Avenue に設定された特別コースを 3.5 往復 (約 8km) した後
にゴールすることになります。
往復回数のチェックは係員によって行われますので、係員の指示に従って MCG のゴールに向かって下さい。
(*2) 5 時間 10 分マラソンペース (7 分 16 秒 / km)

■タイム計測

ゼッケンの裏側に付いている計測用チップで計測します。スタート地点のマットを通過した時点から計測が行われ、コースの何箇所かに設置されている計測マットを通過した時にスプリットタイムが計測されます。もし通過しない場合は、棄権とみなされますので注意してください。但し、順位は IAAF 規則に則り、ネットタイムではなくグロスタイムで決定されます。参加者全員のネットタイムは計測されますが、公式タイムはグロスタイムとなります。
もし棄権する場合は、一番近のエイド・ステーションまで行ってください。スタッフが無線連絡により収容の対応をしてくれます。最終走者の後を走っている収容車が、あなたをスタート地点まで運んでくれます。

■完走メダル

完走者全員に完走メダルが授与されます。ゴール地点の引き渡し場所に行って受け取って下さい。

■賞金、賞品

- マラソン： 男子 & 女子総合： 1位 15,000AUD、2位 7,000AUD、3位 4,000AUD
4位 2,000AUD、5位 1,000AUD
記録更新ボーナス： 男子 Sub2:10:47 (1位) 20,000AUD、
Sub2:11:00 (2位~5位) 3,000AUD
Sub2:12:00 (1位~5位) 1,500AUD
女子 Sub2:26:05 (1位) 20,000AUD、
Sub2:30:00 (2位~5位) 3,000AUD
Sub2:32:00 (1位~5位) 1,500AUD
年齢別部門各1位：メダル
- ハーフ： 男子 & 女子総合： 1位 5,000AUD、2位 2,500AUD、3位 1,200AUD
年齢別部門各1位：メダル
- 10km： 男子 & 女子総合： 1位 1,000AUD、2位 500AUD、3位 300AUD
年齢別部門各1位：メダル

■年齢別カテゴリー

- マラソン： 18-19 歳、20-39 歳、40-44 歳、45-49 歳、50-54 歳、55-59 歳、
60-64 歳、65-69 歳、70-74 歳、75 歳以上
- ハーフ： 16-19 歳、20-39 歳、40-44 歳、45-49 歳、50-54 歳、55-59 歳、
60-64 歳、65-69 歳、70-74 歳、75 歳以上
- 10km： 13 歳以下、14-17 歳、18-19 歳、20-39 歳、40-44 歳、45-49 歳、50-54 歳、55-59 歳、
60-64 歳、65-69 歳、70-74 歳、75 歳以上

■マッサージ

- マラソンとハーフマラソンの参加者は、ゴール後にMCG内の荷物預かり所奥の場所で無料マッサージが受けられます。ゴール後、いったんMCG外に出た方は、Brunton Ave.側の駐車場入口“A”から入って荷物預かり所の横を通って行くことができます。

■ミーティング・ポイント(日本事務局オリジナル企画)

レース終了後、日本人参加者が集まれる“Team Japan”のチームテントをチーム・ピレッジ内に設置します。ここでは“豚汁”を用意して皆さんのゴールをお待ちしております。日本事務局を通してエントリーされた方には無料で提供させていただきますので、是非、お立ち寄り下さい。

ただし、準備の都合上10時頃からの提供になります。

詳細はレース・バック引き渡しの際にお知らせしますので、ご確認ください。

(※)日本事務局を通してエントリーされた参加者の方は“Team Japan”として、チーム対抗戦にも参加します。

チーム対抗戦は各チーム上位5名の合計タイムで競いますので、皆さんの奮闘を期待します！

合計タイム1位のチームと最も完走者が多いチームにはトロフィーが授与されます。

ちなみに、2013年にはマラソンの部で優勝しました。

■完走パーティ(日本事務局オリジナル企画)

完走の感動を語り合い、親睦を図るパーティを開催します。有料となりますが、是非ご参加ください。

事前にも参加希望を確認させて頂いておりますが、レース・バック引き渡しの際に参加の有無を確認させていただきますのでよろしくお願いいたします。

●会場: Young & Jackson

Corner Swanston and Flinders Streets

Melbourne

Tel: 03 9650 3884

<http://www.youngandjacksons.com.au/>

●時間: 10月16日(日) 18:00~

●参加費: \$35(飲み物別料金)

【大会後】

■記録

大会終了後48時間以内に、皆様の結果はホームページ(www.melbournemarathon.com)で確認できます。

■完走証、レース写真&ビデオ

「完走証」はマラソンフォト社のウェブサイトからダウンロードしてください。

"<http://www.marathon-photos.com/scripts/home.py>"

また、同サイトでレースの写真やビデオも見ることができます。

■レース後の観光

メルボルンを10倍楽しんで頂くために、「地球の歩き方」にも紹介されている Mr. John の「なるほど ザ・メルボルン」がメルボルンマラソン参加者のための特別ツアーとして“ヤラバレー1泊2日ツアー(有料:275ドル~)”を企画・催行してくれることになりました。(ウェブサイト:http://www.melbournemarathon.jp/original_plan/img/Yarra_Valley.pdf)

野生のカンガルーがいる森での癒やしのランニング・ウォーキング、牧場の中での親睦BBQなどでマラソンの疲れをリフレッシュします。勿論、ダンデノン、パフティング・ビリー、ヤラバレーのワイナリーといった定番の観光も含まれます。

日本語ツアーで評判の高い“Mr. John Tour”がツアーを催行しますので、参加者の色々な希望に応じてくれます。

行程は下記の通りです。

ー10月17日(月):朝にメルボルン出発し、ダンデノン、パフティング・ビリー、ワイナリーを観光した後、YERING GORGE COTTAGE へ。

途中、スーパーでBBQの食材を調達し、夜はCOTTAGEでBBQ。

夕方は野生のカンガルーが森から牧場に降りてくるので、対面できます。

ー10月18日(火):朝、森の中を散策ランニング・ウォーキングし、昼前にCOTTAGEを出発し、半日ワイナリーツアーをした後、夕方にメルボルンに到着します。

Mr. John の「なるほど ザ・メルボルン」には、その他の日帰りツアーもありますし、Mr. John がお勧めのスポット、

お店なども紹介していますので、ウェブサイト：<http://www.mrjohntours.com/> をチェックしてみてください。
日本事務局からの紹介とさせて頂ければ、少し割引をしてくれるはずです。
ご希望の方は、日本事務局にお問い合わせ下さい。
なお、料金は利用コテージのタイプ等によって変わります。また、コテージ予約の都合上、今月いっぱい締め切らせて頂きますのでご了承下さい。

メルボルンマラソン日本事務局は“NPO法人・日本市民スポーツ海外交流協会(JSIE)”が運営しています。
当協会はスポーツを愛好する市民の皆さんにスポーツを通じて国際交流をしていただくことを目的に設立されました。
ランニングに造詣の深い先生方から皆さん宛にアドバイスを頂いていますので、ご一読下さい。

【山西哲郎先生からの直前アドバイス】(JSIE 理事長、群馬大学名誉教授)

メルボルンマラソンまであと2週間。そこで、「楽しみ」「快適に走りたい」というイメージが湧いてきますか。そうであれば、心も体も大会に向かっての準備が、順調に進んでいるのです。そして、メルボルンの道を、自分らしく、プラス思考でいかに走るかを具体的なイメージを持つことです。

コンディションづくり

- 1) 出発前: 食事、休養、トレーニングの3つの柱の調和。
食事～胃腸の調子を整えるために、それに適した炭水化物を中心とした食と快便。
休養～これまでのトレーニングの疲労を残さないように体調を整える。睡眠不足にならぬように、夜行便の方は出発の機内での睡眠不足もカバーできるようにしておく。
トレーニング～目覚めを良くするための、朝のストレッチ、散歩、軽いジョギング。
仕事があれば、夕食前に、再び、ストレッチ、散歩、ジョギング
走りすぎるなら、やらない方がマシ。
- 2) メルボルンの現地: 春～初夏。朝は肌寒いが、日中は暑くなることもある。
春から初夏に向かう季節。その季節に応じたレースの服装。しかし、冷たい雨の時を予想して帽子やTシャツ、タイツなどの用意。夏を越したばかりの日本からのランナーは涼しさで、オーバーペースにならない限り、水分の補給も少なめで、内臓への負担も少なく、快適に走れるはず。
海外のレースで最も課題となる日本時間との差は少なく、時差ボケもなし。しかし、長旅の疲れがあるので、現地到着後は軽いジョギングとストレッチで旅の疲れを取り、筋肉をほぐし、異国でのレースの緊張感を取りのぞき、普段の心と体に戻したい。
食事は炭水化物を大目に、胃腸の調子を整えること。
- 3) 当日・・・スタート前
起床: 目覚まし時計を使わず、自然にスタート時刻の5時間前までに起きたし。
そして、30分後にストレッチ、散歩、ジョギングで体を目覚めさせ。
トイレは食前、食後に。
食事: スタート3時間前。炭水化物中心。
スタート1時間以内になったら: ストレッチや歩行で体をよくほぐし、深呼吸でリラックス。
- 4) 完走、自己記録更新は・・・ペースを守ること。
10 km、ハーフ、フルすべて。スタートからゴールまで一定の快適なスピードにすることが、最善のコツ。
その走り方・・・
 - ① 体調・ペースづくり(10 km: 0～3 km、ハーフ: 0～5 km、フル: 0～10 km)
体をほぐし、深呼吸をしながら体と相談。力を入れすぎず、スピードを上げすぎないこと。
そして、このスピードでいけるというペースをつくる。
 - ② 快適ペース(10 km: 8 kmまで、ハーフ: 15 kmまで、フル: 30 kmまで)
可能な限り一定のスピードを守り、快適に走る区間。

③ 頑張る

- ②以後は、最も頑張る区間。スピードが落ちないように、歩かないように。
しかし、周りの風景に目をやり、共に走る人に友情や仲間意識を持ちだし。
ゴールはスマイルで・・・

5) 給水:各給水地点で、うがい、一口飲み、首の後ろを冷やす。力が蘇る感じがすればいいのです。

【宇佐美彰朗先生からのアドバイス】 (JSIE 副理事長、東海大学名誉教授)

海外にレース参加する時の心得について、

- ①レースに使う予定の「レース用シューズ」「ランニングパンツ」「ランニングシャツ」などについては「手荷物」として携えることをお勧めします！
積み込みの荷物にした場合、他の空港に持って行かれたら大変なことになります。
- ②トレーニングは、1週間前に入ったらむやみな走り込みは避けることです！
それまでのトレーニング状況にもよりますが、軽めに済ませておく方がいいようです。
これまた、個人差があるので平均的なことは避けますので、何かありましたら、メールなどで日本事務局まで問い合わせてください！(info@melbournemarathon.jp)
その際は、目標タイムとここ1カ月の走行距離などを付け加えて戴くとアドバイスがしやすいです！
- ③食事は、カーボローディングなどは「宇佐美」は勧めません！それは、体力的土台が未熟な場合には効果が反対となる可能性があるからです。あまり走り込んでない方は、持久力や保水力などもおぼつかないので、食事を制限することは避けた方が良いでしょう。
それよりは、これまで以上に噛み砕いて飲み込む食べ方に注意することを心がけた方が良いでしょう。
- ④ゴールタイムが4時間以上かかってしまう方々は、「食物」を携えて(携え方は工夫し、経験者に聞くことです)途中の給水場所で水分を取りながら食すことでエネルギー補給することをお勧めします。

【連絡先、問い合わせ先】

メルボルンマラソン日本事務局長:保原幸夫(ほばら さちお)

e-mail: sachio.hobara@jsie.org TEL: 090-4429-1554(現地でも)