第 16 回仙台リレーマラソン　10km 参加のご案内

The 16th SENDAI RELAY MARATHON 2026

この度は、第 16 回仙台リレーマラソンにお申込みいただきありがとうございます。
大会参加にあたりまして、本案内を事前にご確認のうえ、チームメンバーの方々にもお伝えいただきますようお願いいたします（大会ホームページにも掲載しております）。
なお，アスリートビブス・タスキ・プログラムおよび参加記念品につきましては，大会当日の受付にて，同封の「メンバー表」と引き換えにお渡しいたします。

送付物

●参加のご案内（本書）●メンバー表　●チーム周回記録表
●駐車許可証（各チーム 1 枚）●協賛社広告物

大会スケジュール

2026 年 11 月 15 日（日）

7：00	開場（正面玄関および第 2 ゲート）
7：00 ～ 8：30	受付・コース試走
8：30	コースクリア
	第 1 走者　スタート招集
8：45	開会式
9：00	競技スタート
10：10	表彰式
	ベストチーム賞発表予定
10：40	飛び賞発表予定
11：00	競技終了（制限時間：2時間）

参加・競技上の注意

【入場】
●7：00 より、競技場正面玄関および第 2 ゲートより入場ください。

【受付】
●代表者の方は**「メンバー表」に出走する方のお名前を記載のうえ当日受付にご提出**ください。
●チームメンバーの増員とカテゴリーの変更については、すでに締め切っておりますので、いずれも受付できません。
●当日カテゴリーの条件を満たせなくなった場合は、種目の参加最低人数を下回らなければ出場可能です。オープン参加とし、タイムのみ計測いたします。
※表彰対象から外れ順位も出ませんが、WEB 完走証は発行可能です
※参加最低人数として、小学生の部は 7 名、中学生・ファミリーの部は 4 名、一般ミックスの部は 2 名を満たさない場合は出場出来ませんので、ご了承ください。
●アスリートビブスは加工せず、胸の位置に備え付けの安全ピンで四隅をしっかりと固定してください。
●各チームにお配りするタスキには計測用のタグが 2 個入っておりますので、外さないようにご注意ください。レース終了後はタグ回収所の箱に必ず返却してください。タスキは参加記念品としてお渡ししておりますので、返却の必要はございません。
※タグを返却しない場合、実費 2,200 円（1 個あたり）を弁償していただきますので、ご注意ください

【スタート前】
●出走前に怪我防止のため、各自必ずウォーミングアップを行ってください。
●第 1 走者は開会式（8:45）までにスタート地点（競技場バックストレート）へお集まりください。なお、整列場所は 42.195km のランナーの後ろとなりますのでお気を付けください。

【スタート】
●スタート前の整列は、競技役員・スタッフの指示に従ってください。
●スタート直後は混雑しますので、他のランナーに気をつけて走ってください。
●第1走者が小学生の場合は、安全面を考慮し、後方からのスタートとなります。

【競技中】
●走行中は、他のランナーの妨害となるような行為は行わないでください。
●コースでは競技役員・スタッフ・その他関係者の指示に従い、事故のないようお気をつけください。
●多くの方が同じコースを走ります。コースが狭い場所での無理な追い抜きや危険な行為は絶対にしないでください。
●前方のランナーを追い抜く場合は、周囲の安全確認を十分に行って下さい。
●周回数は各チームでセルフチェックとなります。周回記録速報サイトをご確認のうえ、同封の「チーム周回記録表」にて、各チームの責任のもと、チェックしてください。周回記録表は提示いただく場合がございますので筆記用具をご持参のうえ、必ずご記入ください。
●タスキの受け渡しはリレーゾーンで行ってください。アスリートビブス左側に記載されているアルファベットが各チームのリレーゾーンとなりますので、必ずご確認ください。

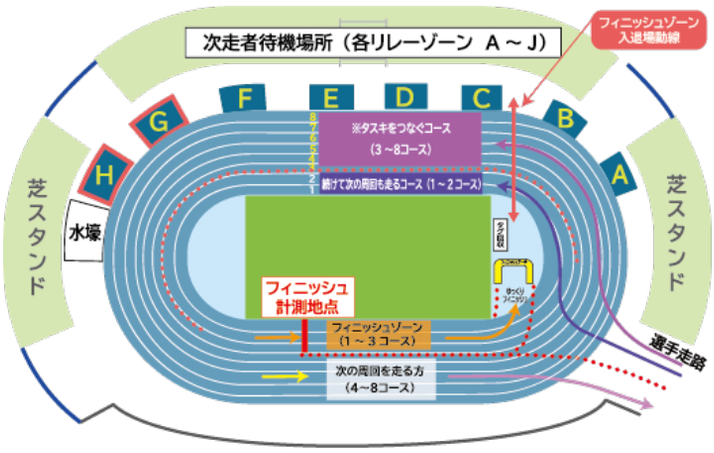
周回速報・WEB 完走証ページ

●リレーゾーンへは、次走者及び周回記録員 1 名以外の立入りを禁止とします。応援での立入りはできませんのでご了承ください。なお、小学生・中学生・ファミリーの部については、引率として各チーム 1 名の入場を許可いたします。
受付時に配布する**ビブス（引率者用）を着用**のうえ、ご入場ください。
競技終了後、ビブス（引率者用）の返却は総合案内までお願いします。
●リレーゾーンでは周囲の状況をよく確認しながらタスキリレーをしてください。

【フィニッシュ】
●フィニッシュ時には計測地点を必ず通過してください。通過しない場合、順位、タイム、周回数が計測されません。
●フィニッシュする走者は、フィニッシュゾーン（1 ～ 3 コース）に入り、フィニッシュしてください。
●フィニッシュ計測地点はホームストレート上にございます。通過後は立ち止まらず、他の選手の妨げにならないようフィニッシュアーチへ向かってください。

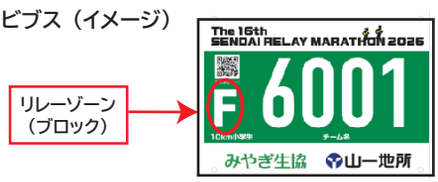
【その他】
●コースに給水所は設置しておりません。飲料は、各チームでご準備ください。
●裸足（靴下のみ含む）や公序良俗に反する服装での出走は禁止します。
●他の走者の邪魔になったり、進路を妨害する可能性がある仮装（極端に大きいもの、ボール等）や社会モラルに反する仮装は主催者判断により出走を取りやめていただく場合がございますので、ご注意ください。
●選手待機場所はメインスタンドまたは芝スタンドのみといたします。室内雨天走路やダグアウト、芝フィールドを待機場所としては使用できません。
●観覧者は、メインスタンドまたは芝スタンドでの応援をお願いいたします。
芝フィールド・トラックコース内での応援は出来ませんので、ご協力願います。
●競技役員・スタッフ・その他関係者の指示に従ってご参加ください。
●万一の事故に備え、保険証の写し等を携帯ください。
●競技中の怪我や事故について、主催者は応急処置のみ対応し、その方法、経過等について、主催者は責任を負いません。また、主催者が加入する傷害保険の範囲内で傷病の補償をいたしますが、範囲を超える補償は行いませんので、各自十分に注意してご参加ください。※P3「傷害保険のご案内」参照
●貴重品・手荷物等は各自、各チームで責任を持って保管してください。主催者は、盗難・紛失等については一切責任を負いませんので、ご注意ください。

リレーゾーン・フィニッシュゾーン



※10km の部のリレーゾーンは「G ～ H」ゾーンになります
※フィニッシュタイムはフィニッシュ計測地点で計測します
フィニッシュ後は、アーチまでゆっくり走ってください

●アスリートビブス（イメージ）



タスキ装着方法について

●タスキは手に持ったりせず、必ず肩から脇の下にかけて走行してください。
※上記以外の箇所は、正しく記録計測がされない可能性がございます
●タスキ装着方法については右記 QR コードより動画を参照ください。

タスキ装着方法

会場の使用について

●ランナーの水分補給以外、トラック及びフィールド内での飲食は禁止です。飲食は、メインスタンド及び芝スタンドでお願いいたします。
また、競技場内及びコース周辺での飲酒はご遠慮ください。
●競技場内及び宮城野原公園総合運動場内は、火気の使用は一切できません。
●仙台市陸上競技場敷地内は全面禁煙です。
●テント等の設営が可能な場所は、競技場芝スタンドのみです。共用エリアとなりますので、他チームへの配慮等、良識ある設置をお願いいたします。
公園を含め、それ以外の場所での設営は禁止です。
●会場内にごみ箱は設置しておりません。
●更衣室内のシャワーは、5 分 100 円でご利用いただけます。
●ごみ箱は設置しておりませんので、ごみは各チームで持ち帰りいただきますようご協力をお願いいたします。
●競技場北側観客席および 2 階北コンコースのトイレにつきまして、一部使用できない箇所がございますので、予めご了承願います。

表彰・飛び賞について

【表彰】
●**賞状・副賞を対象チームへ贈呈いたします。**順位が確定するまでフィニッシュから 30 分程度かかることが予想されますので、表彰対象チームはアナウンスがあるまで会場でお待ちください。
※10：10 ～順位が確定したカテゴリーよりアナウンス予定です
●贈呈場所は、メインスタンド前の表彰式会場を予定しております。
●表彰対象
各カテゴリー 1 位～ 3 位及びベストチーム賞（各日 2 チーム予定）
※職場対抗、ミックスの部は 4 位～ 6 位も対象

【飛び賞】
●当日、抽選で選ばれた特定のアスリートビブスナンバーのチームへ飛び賞として賞品を贈呈いたしますので，MC による番号の読み上げや HP をご確認のうえ，表彰テントまでお越しください。

記録等について

【周回記録速報・WEB 完走証】
スマートフォン等で閲覧可能な速報記録配信サイトにてご確認ください。
また、完走チームには WEB 完走証を発行いたします。
リーダーボードよりダウンロードください。なお、リザルトは後日大会ホームページへ公開いたします。

【ランフォト】
ご自身で撮影した写真などを使って、フィニッシュタイムが入った完走証を作成できます。下記手順をご覧ください。

【完走証作成の手順】
（1）下記 QR コードからランフォトページへアクセスします。
（2）アスリートビブスナンバー、代表者生年月日を入力してログインします。
（3）写真選択画面で「＋」のアイコンをタップすると、スマートフォンに保存された写真を使用できます。
（4）「写真を選ぶ」をタップ、写真を選びます。
（5）写真選択画面に写真が表示されますので、写真を決定して、出来上がりを確認します。
※3 メガバイト以下や画像指定なしの場合、大会指定画像となります
（6）長押しで保存し、ダウンロードください。

周回速報・WEB 完走証ページ　ランフォトページ　ランフォト＋利用方法

駐車場・駐輪場について

●1 チームにつき 1 台分の「駐車許可証」を同封しておりますので、車でお越しの際は忘れずにお持ちいただき、フロントガラスの見やすい位置にご掲示願います。駐車場入口にて、係員に「駐車許可証」をご提示いただかないと駐車できませんのでご注意願います。
※駐車場所は、「駐車許可証」の裏面で予めご確認ください
●競技場ロータリー付近に臨時駐輪場を設置します。所定の場所以外には停めないようご協力願います。
※詳しい場所については、【P4 コース図】をご参照ください。
●宮城野原公園総合運動場内のダテバイクおよび LUUP のポートは、大会当日ご利用出来ません。ダテバイク・LUUP でご来場予定の方は、近隣のポートをご利用ください。

【駐車許可証（参考）】



アンケートついて

●大会事務局では、今後の大会運営の向上を目的に、参加されます皆さまへアンケートを実施いたします。下記 QR コードの専用ページより、率直なご意見をお寄せいただきますようお願いいたします。
●実施期間：2026 年 11 月 14 日（土）～ 11 月 29 日（日）まで

保険について

マラソン大会参加中に偶発発生した傷害･特定疾病(※注)に対して保険金をお支払いします。ケガ等事故が起きた場合には「傷害保険のご案内」に記載の保険会社代理店にご連絡ください。

傷害保険のご案内

●「団体総合補償制度用保険（マラソン保険）」

死亡･後遺障害	（最高）300万円
入院日額	2,000円
通院日額	1,000円

※注:特定疾病
急性虚血性心疾患（心筋梗塞）／急性心不全等の急性心疾患／くも膜下出血・脳内出血等の急性脳疾患／日射病・熱射病等の熱中症／低体温症／脱水症

引受保険会社　Chubb損害保険株式会社
代理店連絡先　カメイ㈱保険事業部 保険事業課 宮城事務所
〒984-8552 宮城県仙台市若林区卸町５丁目 3-7
TEL ：022-239-1141
FAX：022-232-5981

大会事務局　仙台リレーマラソン実行委員会事務局
〒983-0045 仙台市宮城野区宮城野 2-11-6
弘進ゴム アスリートパーク仙台（仙台市陸上競技場）
（公財）仙台市スポーツ振興事業団 スポーツ事業課内
TEL：022-297-1321　FAX：022-297-1323
E-mail:marathon@spf-sendai.jp

ブース出展・キッチンカーについて

●大会当日は、協賛社によるブース出展とキッチンカーの出店を予定しております（P4 参照）。

【出展企業】
●仙台市防災安全協会 … 防災パネル展示

【キッチンカー】※予定
11 月 15 日（日）
① 鉄パン屋 … 黒毛和牛ハンバーガー・メロンパンサンド 等
② のばs’ kitchen … ナポリタン・各種揚げ物・各種煮込 等
③ 青空食堂あんどうくん … カレー・うどん・そば・揚げパン 等

大会に関する問合せ

仙台リレーマラソン実行委員会事務局　（月～金 9:00 ～ 17:00）※土・日・祝休業
〒983-0045 仙台市宮城野区宮城野 2-11-6 弘進ゴムアスリートパーク仙台（仙台市陸上競技場）
（公財）仙台市スポーツ振興事業団 スポーツ事業課
TEL：022-297-1321　E-mail：marathon@spf-sendai.jp　大会 HP：https://www.sendairelay.com/
●大会当日の問い合わせ
11 月 14 日（土）・15 日（日）…☎ 080-3602-4739（両日 7:00 ～ 15:00）
●雨天決行ですが、荒天等により中止の可能性がある場合は、大会当日の朝 5:30 に、大会ホームページにて発表いたします。

参加前のメディカルチェック

マラソン大会やランニングイベントで、疾病による事故が増えています。
仙台リレーマラソンへの参加にあたり、下記の項目を必ず確認のうえ、自己の責任において参加してください。

（A）次の項目（1 ～ 5）のうち、ひとつでも当てはまる項目があれば、イベント参加について、かかりつけ医によくご相談ください。
かかりつけ医の指導のもと、健康診断や心臓検診を受けてください。
☐ 1. 心臓病（心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、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）次の項目（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、イベント参加前までに状態を安定させてください。
☐ 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（高脂血症）
☐ 9. たばこを吸っている（喫煙）

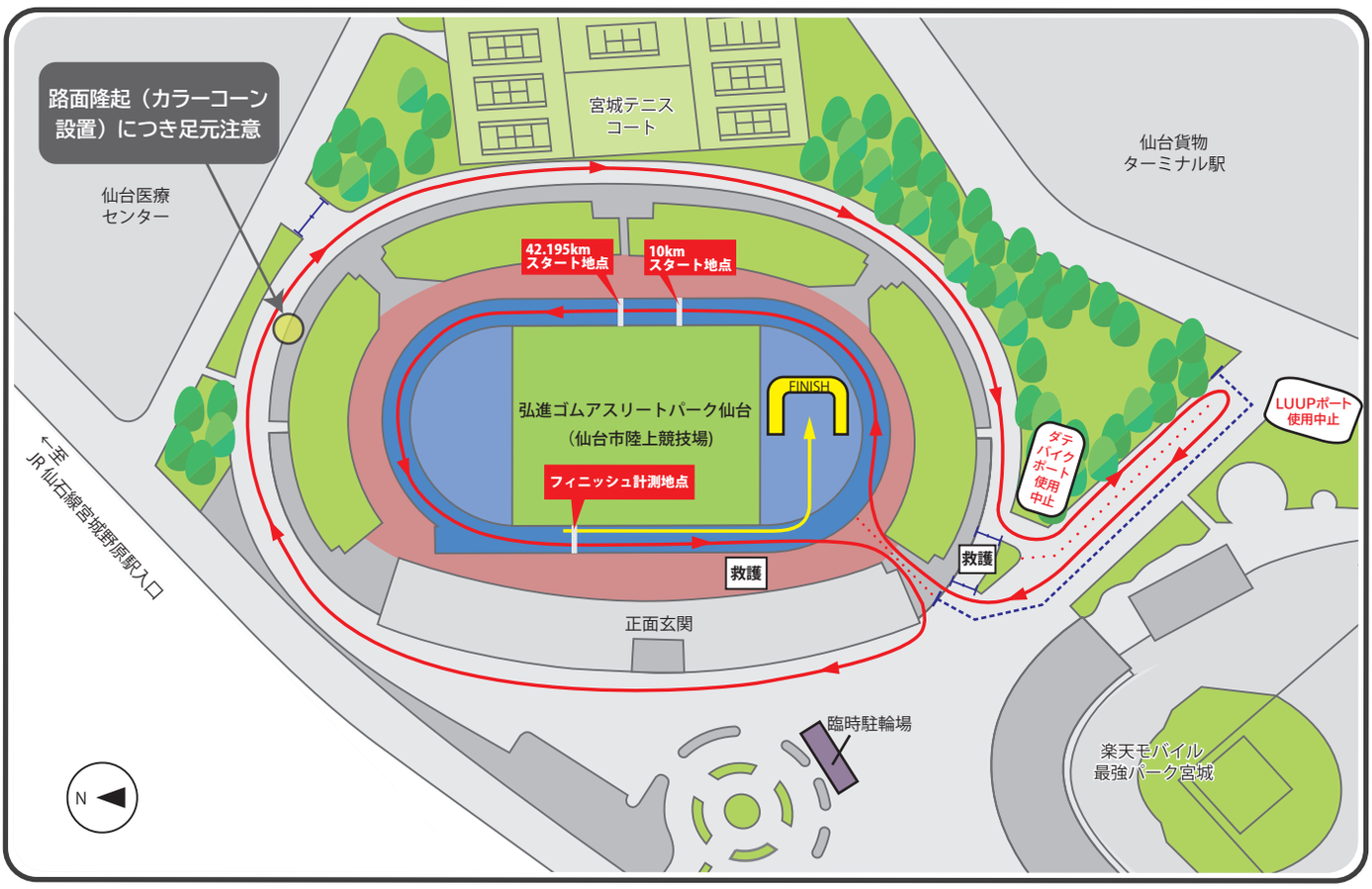
かかりつけ医とは、みなさんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。
かかりつけ医をきちんと決めて、大会参加などについて相談しましょう。

【イベント直前チェック】
心臓トラブル等の回避には、自己管理が不可欠です。体調に異常を感じたら、勇気を持って棄権をするよう心がけてください。
次の項目（1 ～ 9）にひとつでも該当する場合は、ペースを落とす、またはイベント参加自体の自重が必要です。

☐ 1. 前日、よく眠れなかった。
☐ 2. 朝食を食べられなかった。
☐ 3. 異常にのどが渇く。
☐ 4. 身体がだるい。練習の疲労感が残っている。
☐ 5. かぜの症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）がある。
☐ 6. 胸や背中の不快感や痛みがある。
☐ 7. 動悸・息切れがある。
☐ 8. 腹痛・下痢がある。

【競技中は下記について十分注意しましょう】
☐ 1. 競技前・競技後は水分補給を心がけましょう。
☐ 2. 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。
☐ 3. 無理なラストスパートは急激に心臓に負担がかかります。当日は、余裕を持ってフィニッシュできるよう心がけましょう。
☐ 4. 事前にあまり練習することができなかった方は、周りのペースに惑わされて無理にペースをあげず、自分にあったペースで走ってください。

コース図



会場レイアウト

