

OKAYAMA MARATHON 2026

おかやまマラソン 2026

11.8^{SUN}

参加案内

何度でも味わいたい
瞬間がある。



目次

P.2-3 会場全体マップ

P.4-5 ランナースケジュール・会場アクセス/ランナー受付

P.6-7 スタート①

P.8-9 スタート②/コース

P.10-11 マラソンコースマップ

P.12-13 ファンラン/救護

P.14-15 フィニッシュ/記録・表彰等

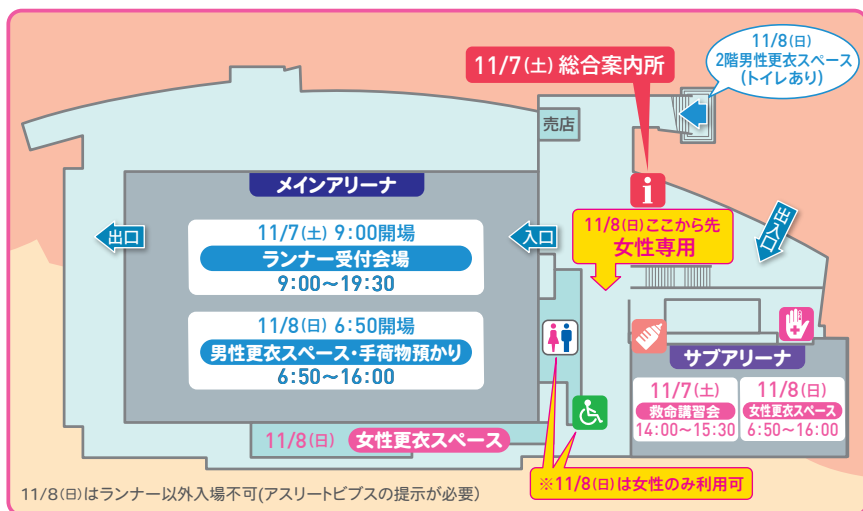
P.16-17 おかやまマラソンEXPO 2026/感染症対策/その他注意事項

P.18-19 健康チェックリスト/スタート前のチェックリスト

会場案内 マップ



凡 例



OKAYAMA MARATHON 2026

ランナーのスケジュール

おかやまマラソン2026ランナー受付(大会前日)

期間

2026年11月7日(土) **9:00~19:30**

※大会当日のランナー受付は一切行いません。

会場

シゲトーアリーナ岡山(体育館)

岡山市北区いずみ町2-1

おかやまマラソン2026(大会当日)

11月8日(日) スケジュール (予定)	6:50	更衣スペース、手荷物エリアオープン
	7:40	ランナーエリアオープン
	8:29	スタートセレモニー
	8:29	スタートブロック締切
	8:45	マラソン・ファンランスタート
	13:00	マラソン表彰式
	15:00	マラソン競技終了予定

制限時間

マラソン 6時間
(41.8km地点)

ファンラン 1時間
(5.2km地点)

アクセス方法

徒歩

JR岡山駅運動公園口(西口)から徒歩(約20分)

※遅延の可能性も考慮し、時間に余裕をもってお越しください。
※会場周辺の路上や店舗等への駐車は固くお断りします。

7日(土)はバスも利用可能です。

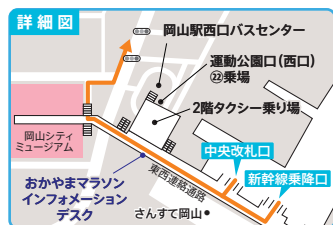
●JR岡山駅から

運動公園口(西口) ②乗場	後楽園口(東口) ⑦乗場
岡山理科大学行 約5分	津高台団地・半田山ハイツ行、 国立病院行、運転免許センター行(※) 約10分

●岡山桃太郎空港から

岡山駅方面行リムジンバス(※)	約25分
-----------------	------

※いずれも「スポーツセンター前」で下車してください。(ノンストップ便は、「スポーツセンター前」には止まりませんので、ご注意ください。)



アクセスマップ



大会前日・当日ともに、車ではご来場いただけません。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。
●会場内に駐車場はありません。●交通渋滞の発生や近隣住民・歩行者・店舗等の迷惑となる行為は、ご遠慮ください。

ランナー受付には、参加資格を証する下記のものが必要です。

□ アスリートビブス引換証 □ 本人確認書類 (エントリー情報の氏名と一致するもの)

右記のいずれかの原本を持参
※コピー不可 ※有効期限内のものに限る。

- ① マイナンバーカード ② 運転免許証 ③ 資格確認書 ④ パスポート
⑤ 国民年金手帳 ⑥ 住民票 ⑦ 身体障害者手帳 ⑧ 精神障害者保健福祉手帳
⑨ 療育手帳 ⑩ 介護保険証 ⑪ 社員証 ⑫ 学生証 ⑬ 在留カード

期間・会場

2026年11月7日(土) **9:00~19:30 時間厳守** シゲトーアリーナ岡山(体育館)

※お昼過ぎからは混雑が予想されるため、午前中の来場をお勧めします。

岡山市北区いずみ町2-1

アスリートビブス引換証・本人確認

アスリートビブス引換証窓口で、本人確認書類を提示し、アスリートビブスセットを受け取ってください。

ランナー受付時に受け取る物一覧

■アスリートビブスセット

※登録の部は1人2枚(胸と背中用)、一般の部は1人1枚(胸用)、伴走が必要な方は伴走者アスリートビブスをお渡します。
アスリートビブス・安全ピン(アスリートビブス1枚につき4本)・計測チップ・手荷物預かり荷札1枚

■大会プログラム ■参加賞Tシャツ

※参加賞Tシャツ引換所はEXPO会場内にあります。アスリートビブスセットの外装に参加賞Tシャツ引換証を添付しています。
※計測チップにはICが埋め込まれていますので、テレビ等電波を出す機器の近くに置かないようにしてください。
※受付しても出走しない場合は、計測チップを受付会場内の「ヘルプデスク」又は「総合案内所」に返却してください。

※アスリートビブス引換証の「誓約書」、「緊急連絡欄」は必ずご本人が事前に記入してから来場してください。

※ベアントリーは各自で受付が必要です。

※アスリートビブス引換証の紛失、持参忘れなどの場合、再発行手数料(200円)を申し受けます。

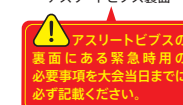
※マラソンの登録の部に出走されるランナーのうち、公認記録証明書を希望される方は、受付会場特設デスクで申し込んでください。(手数料 500円) なお、公認記録証明書は、後日郵送しますので、受付時には宛名書きをお願いします。



アスリートビブス



アスリートビブス裏面



代理受付

アスリートビブス引換証、ランナー本人の本人確認書類の写し、代理人の本人確認書類の原本(コピー不可)を持参してください。
ランナー本人の本人確認書類、誓約書への記入等は、ランナー本人による受付と同様です。
アスリートビブス引換証の委任状欄には、ランナー本人が受任者(代理受付者)及び委任者(ランナー)の氏名を自署してください。
複数人の代理受付を行う場合、その都度該当の窓口に並び直してください。

伴走者の受付

ランナーと伴走者2人で一緒にランナー受付会場内の「ヘルプデスク」で受付を行っていただきます。
詳しくは、別途案内する「伴走者受付のご案内」をご確認ください。

メディカルランナー募集

参加ランナーのうち医師・歯科医師・看護師・救急救命士等の資格をお持ちの方又はランナー受付日の救命講習会(14:00~15:30)を受講された方を対象に、救護対応の補助を行っていただく「メディカルランナー」を募集します。ランナー受付会場内ヘルプデスク又は救命講習会受付にお申し出ください。

※救命講習会への参加は事前申込が必要です。詳細は公式ホームページをご確認ください。



参加賞Tシャツ引換

おかやまマラソンEXPO会場内の参加賞Tシャツ引換所で参加賞Tシャツを受け取ってください。

※参加賞Tシャツの引換はランナー受付日のみとなります。(参加賞Tシャツ引換時間:9:00~20:00)

当日の持ち物

- ☐ アスリートビブス(ゼッケン)
- ☐ 計測チップ
- ☐ 手荷物預かり荷札

※アスリートビブスがいない場合、出走できません。
再発行は行いません。

STEP ①

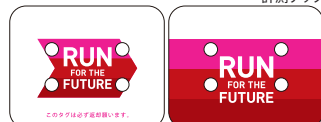


STEP ②



※計測チップは、足首等シューズ以外に装着するとタイムが取得できない場合があります。

計測チップ



スタートまでの流れ

1 会場到着

- 早めに到着して、自分の手荷物エリア、トイレの位置、ランナーエリア入場口などを確認しましょう。
※7:30までの到着をお勧めします。
- ウォーミングアップには、2・3ページの会場全体マップに記載の補助陸上競技場をご利用ください。

2 手荷物預け

6:50~
~8:20

- 手荷物エリア(手荷物預け場所)はランナーごとに異なります。アスリートビブスを確認して、**ご自分の指定された場所に**手荷物を預けてください。
- 手荷物を預ける際はアスリートビブスを提示してください。

3 ランナーエリア入場

7:40~
~8:29

- 指定されたスタートブロックのランナー入場口から入場してください。
- 8:29にはランナーエリアの入場締め切りとなりますので余裕をもってお越しください。
- ランナーエリア締め切り後は、遅延ランナーの扱いになります。最後尾からのスタートとなりますのでDEFランナー入場付近の遅延ランナー待機所までお越しください。
- 必ずランナーエリア内の指定されたスタートブロック(S・A~F)に整列してください。スタートブロックへの入場は7:50からです。
- ブロック内の整列は先着順です。
- スタート時刻に間に合わない場合は、いかなる理由でも出走できません。

4 スタートセレモニー

8:29頃~ スタート 8:45~

代理出走は一切禁止!

出走権の権利の譲渡、代理出走が判明した場合、出走の取消・失格とし、いかなる補償、返金も行いません。また、今後当大会の参加はできなくなります。

更衣
6:50~

場所

男性:シゲトアアリーナ岡山メインアリーナ・2F観客席/個室更衣室(3基)
女性:シゲトアアリーナ岡山サブアリーナ/個室更衣室(6基)
※男女共用の個室更衣室(1基)もご用意しています。

入場でアスリートビブスを提示してください。(ランナーのみ入場可)

※混雑が予想されますので、予め走れる格好でのご来場をお願いします。

更衣

当日スムーズに行動できるよう、下記の場所については必ず確認してください。

●自分の手荷物エリア ●トイレ ●自分のスタートブロック



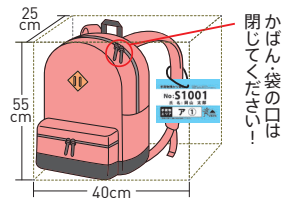
4 スタートブロック

手荷物預け

重要 事前に、自分の手荷物エリアを確認しておいてください

荷札と荷物のサイズ

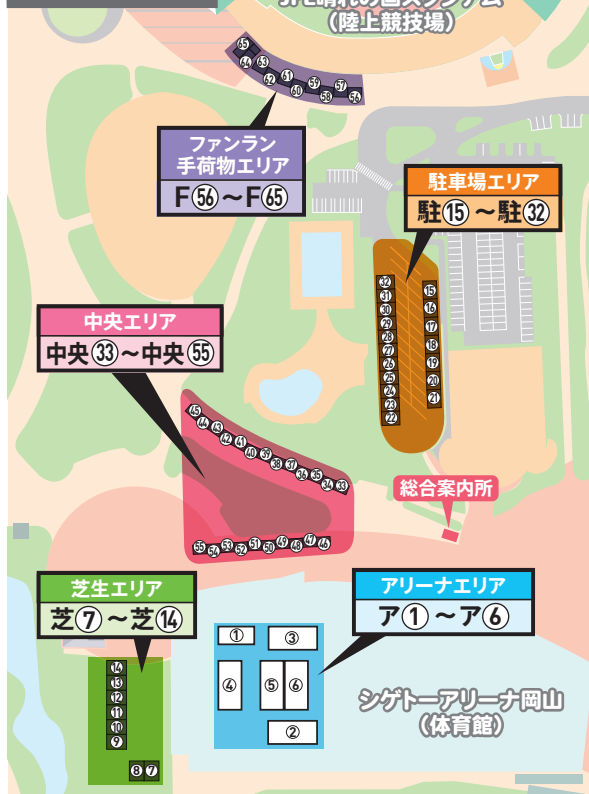
- 手荷物預かり荷札の表・裏面に、ご自身の手荷物エリアと注意事項を大会当日までにご確認ください。
- 荷物の大きさに制限はありませんが、概ね次のサイズ以内にまとめてください。



手荷物預かり荷札



手荷物エリアマップ



アスリートビブスでの手荷物エリアの見方



この場合、手荷物エリアマップの
アリーナエリアの
①が該当の
手荷物エリアと
なります。

ア 芝 駐

中央 F

① ~ ⑥⑤

のいずれかが
記載されています。

距離表示

- 1kmごと、中間点、残り5km~1km、各関門1km前地点

給水所

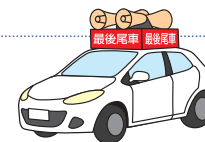
- 給食は、変更する場合があります。詳細は決定次第、公式ホームページでお知らせします。
- 紙コップや給食のゴミ・食ベカスは、路上に投げ捨てず、必ずゴミ箱に捨ててください。
- 11ページ以外の給水所(給食)については、主催者は一切責任を負いません。
- ※各給水所は、ボカリエット→給食→水の順番で提供します。 ※前方のテーブルは混みやすいので、後方のテーブルをご利用ください。
- 全ランナーのご用意が難しい給食もありますので、最低限必要な補給食等についてはご自身で用意してください。

トイレ

- トイレは、必ず所定のランナー用トイレをご利用いただき、沿道店舗等のトイレの使用はお控えください。

関門

- 交通・警備・競技運営上、11ページの関門地点で関門閉鎖を行います。
- 関門閉鎖後は、競技を続行できません。関門閉鎖後、コース上に残っているランナーは、競技役員等の指示に従って、直ちにコースから外れ、ランナー後方を走行する収容バスか、関門バスに乗り込んでください。
- 各関門の閉鎖時刻に合わせて一定速度で「最後尾車」が走行します。最後尾車に追い越されたランナーは、関門閉鎖時刻までに関門に到達できないものと競技役員が判断し、その場で競技中止を指示します。



途中棄権

- 関門以外で途中棄権する場合は、次のいずれかの方法でフィニッシュ会場まで移動してください。
1) ランナーの後方を走行する収容バスに乗り乗る。 2) 関門まで行き、待機している関門バスに乗り乗る。
- 途中棄権の場合、計測チップを必ずスタッフに返却してください。

ペースランナー・完走応援隊

- 走行の目安となるよう、ペースランナー(ビブス・風船着用)が走ります。
＜目標タイム＞ 3時間00分、3時間30分、4時間00分、4時間30分、5時間00分、5時間30分、6時間00分
- 6時間ペースランナーの周辺を完走応援隊が走ります。

	ペースランナー	完走応援隊
役 割	ランナーが目標タイムを達成するための補助	ランナーがおかやまマラソンを完走するための補助
走行ペース	フィニッシュを基準として、 3時間・3時間半などの各担当ペース	第11関門(最終関門閉鎖時間)を基準として、 完走可能なペース
ビブス色	緑	青
風 船	あり	あり

ランナーストップ・緊急車両の通行

- 大会中、事故や火災など緊急事態の発生によりコース上を緊急車両が通行する場合、スタッフの指示により走行を停止していただく場合があります。
- 車両、歩行者を横断させることがありますので、ご協力をお願いします。

その他

- 「登録の部(日本陸連登録競技者)」で参加される方は、仮装して出走することを認めません。
- 「一般の部」で参加される方は、他の方を不快にさせたり、危険が及ぶなど、スポーツイベントにふさわしくない服装や、剣を模したものの、棒など30cm以上の長いものや大きなものを持ちたり、背負ったり、接触により他者を傷つけたりするおそれがあるものを身に付けて走行することを禁止します。また、安全上の観点から、被り物やベントなどで顔全体を覆って走行することは禁止します。当日、主催者の判断で競技中止を指示することがあります。
- 競技中の事故については、応急処置のみを行います。大会開催中の事故、傷害への補償は主催者が加入した保険の範囲内になります。
- ショートカット等の不正行為が判明した場合は、失格とし記録を取り消します。





名 称	距 離	閉鎖時刻	設置場所
第1関門	4.6km	9:38	岡山市役所
第2関門	8.7km	10:11	タイヤランド泉田
第3関門	13.2km	10:48	DCM岡山店
第4関門	18.6km	11:33	四大建設運輸
第5関門	25.4km	12:28	浦安総合公園駐車場
第6関門	28.5km	12:54	市場文化会館
第7関門	31.5km	13:18	江並上ちびっこ広場
第8関門	33.8km	13:37	旭川大橋東詰高架下
第9関門	36.7km	14:01	岡山ガス旧本社
第10関門	39.3km	14:23	蓬萊橋東詰
第11関門	41.8km	14:45	JFE晴れの国スタジアム前

距 離	コースに対する位置	基 数
1.7km		20
4.6km	左	37
6.7km	左	23
8.7km		19
11.0km	右	16
13.2km	右	12
15.1km	右	9
17.1km	右	9
18.6km	右	7
19.8km	右	7
21.6km	右	10
24.1km	左	9
25.4km	左	7
27.2km	左	6
30.0km		8
31.5km	右	8
33.7km	左	8
35.6km	左	5
36.7km		5
38.1km	右	4
39.9km	左	20

No.	距離	おカリエント	給食	水
	スタート	○		
1	4.6km	○		○
2	7.5km	○		○
3	10.8km	○	シャインマスカット「晴王」、 塩分チャージタブレット	○
4	13.5km	○	マルセイユ キャラメル モウ、織部錦、 バナナ、オリジナルたまごせんべい	○
5	17.1km	○	きびだんご、清水白桃コンポート	○
6	19.5km	○	岡山白桃フィアンティーヌショコラ、みかん、 ミニトマト、塩分チャージタブレット	○
7	21.6km	○	岡山県産干あんず浅漬、 くらしきフルーツパフェプリン	○
8	25.1km	○	きびだんご、塩分チャージタブレット、 白桃とチーズのおかやまラング	○
9	28.7km	○	種なし干し梅、みかん	○
ラーメン 広場	31.5km		ラーメン(八方、のんきぼう、MOJO BEAT)	○
10	31.7km	○		○
11	35.1km	○	モンキーバナナカステラ、高瀬舟羊羹	○
12	37.9km	○	バナナ、フルーツコーラゲンゼリー、 すめのお宿	○
13	39.8km	○	オリジナルたまごせんべい、 塩分チャージタブレット	○
フィニッシュ		○	大手まんぢゅう、限定バナナチョコロール、 ボディメンテゼリー	○

■**救護所**
スタート1カ所、コース11カ所、フィニッシュ1カ所に救護所を設置しています。
救護所には医師、看護師等が待機して応急救置を行います。

■**AED班**
コース沿道約1km毎(30km以降は約500m毎)に、AEDを持った救護スタッフが待機しています。また、コース上にAEDを持った救護スタッフが自転車で行っています。
※救護所にもAEDの配置があります。

※**AED班は救命が最優先のため、ストレッチや軽症者の対応は行いません。救護所をご利用ください。**

 過去の気象データを参考に温度調整しやすい服装で臨みましょう！

過去3年間の 11月8日の気象(岡山市)	2023年	2024年	2025年
天気概況 (6:00~18:00)	晴	晴時々曇	晴のち一時曇
気 温	最高 / 21.3℃	最高 / 16.5℃	最高 / 19.6℃
	最低 / 8.4℃	最低 / 8.5℃	最低 / 7.5℃

※気象庁 気象観測データより

フィニッシュ後の流れ

フィニッシュ



**ランナーサービス
ピックアップ**

- ① フィニッシャータオル
- ② 完走メダル(マラソンのみ)
- ③ ドリンク類
- ④ 計測チップ回収(マラソンのみ)
- ⑤ 給食

手荷物受取

手荷物の受取りについては、
・ファンラン⇒**11:00**まで
・フルマラソン⇒**16:00**まで
上記記載の時間までに預けた場所にお越しください。

更衣

更衣スペースは、シゲトーアリーナ岡山又は個室更衣室が利用できます。
16:00まで利用可能です。

参加案内 P6~7参照
スタート①のページ

帰路へ



計測チップ返却

計測チップは、ランナーサービスエリアで回収します。

返却忘れ等で後日返却の場合は、次の宛先までお送りください。
返却されない場合は、実費を請求させていただきます。

計測チップ
送付先

〒152-8532
東京都目黒区原町1-31-9
(株)アールピース内
ランナースチップ事務局



計測チップ



シャトルバスのご案内(JR岡山駅行き)



**大会当日は
「会場⇒JR岡山駅」
無料シャトルバスを
運行します**



- 運行日時 / 11月8日(日) 11:00~16:15
- 所要時間 / 約15分
- 料 金 / 無料
- 乗 場 / 総合グラウンド第1駐車場(野球場北西)

※帰路専用です。JR岡山駅からは乗車できません。
※JR岡山駅運動公園口(西口)に停留します。
※当日の交通状況により遅延する可能性があります。



記録・表彰

- 公式記録：号砲からフィニッシュまでの所要時間(グロスタイム)です。
- 表 彰 式：13:00~おかやまマラソンEXPO内イベントステージで行います。
- ① 総 合(グロスタイム): 男女各1~8位
- ② 年代別(グロスタイム): 男女各1~3位
(5歳刻み: 24歳以下、25~29歳、30~34歳、35~39歳、40~44歳、45~49歳、50~54歳、55歳~59歳、60~64歳、65~69歳、70歳以上)
- ※①の表彰対象者を除きます。また、年代別の表彰式は行わず、賞状は後日送付となります。
- ※表彰式の服装は、日本陸連広告規程に則ったものとしますので、ご注意ください。

完走証

WEBで完走証(グロスタイム・ネットタイム併記)を発行します。

※WEB完走証で記録が確認できない場合は、11月11日(水)までに、「おかやまマラソンコールセンター(電話: 0570-010-610 ※平日10:00~17:00)」へご連絡ください。

記録速報(応援ナビ)

- 応援したいランナーのナンバー又は氏名をスマートフォン等のアプリに入力し選択すると、端末画面のコース上で予測されたランナーの位置情報が確認できます。

※応援ナビの位置情報は、計測データから計算した予測情報のため、実際のランナー位置を正確に示すものではありません。
※11月4日(水)からサイトをオープンします。

<https://v2.ouennavi.jp/teaser/?eid=000000000396917>

ランナーの現在地は? (P) 応援ナビ



AbbottWMM MTTエイジグループワールドランキングへの参加

世界中の40歳以上のランナーが、世界各地で開催される大会の獲得ポイントで年代別に競い合う

「Abbott World Marathon Majors MTT Age Group World Rankings (AbbottWMM MTTエイジグループワールドランキング)」の予選大会となります。

RUN as ONE - Tokyo Marathon 2028 との連携

おかやまマラソンは、RUN as ONE - Tokyo Marathon 2028の提携大会です。(詳細は大会公式ウェブサイトをご覧ください)
マラソンを完走した一般ランナーから抽選で3人に、東京マラソン 2028への出走権が付与されます。

走ってマイルを貯めよう! RUN as ONEマイレージプログラム

おかやまマラソンは、「RUN as ONEマイレージプログラム」対象大会です。
会場内のマイルステーションでマイレージカードとシートにタッチするとマイルが貯まる、ONE TOKYO会員が申込できるサービスです。(詳細は公式ウェブサイトをご覧ください。)

RUN as ONE
MILEAGE PROGRAM





マナーアップおかやま宣言

マナーを守って楽しく走ろう!

お
押さないで
スタートしたら
みな仲間

か
カッコいい
割り込みしない
ランナーズ

や
やめようね
ゴミのポイ捨て
マナー違反

ま
マナー良く
気配りランナー
一等賞

おかやまマラソンEXPO 2026

場所

JFE晴れの国スタジアム(陸上競技場)前広場



期間

11月7日(土) 9:00~19:30 11月8日(日) 9:00~15:30

ご当地グルメ



津山ホルモンうどん、笠岡ラーメン、日生カキオコ、デミカツ丼など岡山を代表するご当地グルメの店が出展します。

飲食グルメ



多数の飲食店が出展します。

スポンサーブース



大会協賛社に関連する商品・サービスなどのPR及び展示販売

物販・観光情報発信



行政機関による県内各地域の観光店のPRなど特産品の店が出展します。

ケアステーション

無料ではり(鍼)、マッサージ、柔道整復の施術などが受けられます。

日時	11月7日(土) 13:00~17:00 11月8日(日) 【スタート前】 7:00~8:00 【フィニッシュ後】 10:00~16:00
内容	7日: スポーツ傷害相談、健康相談 8日: はり(鍼)、マッサージ、柔道整復の施術、ストレッチ、テーピングなど
協力	(公社)岡山県鍼灸師会 (公社)岡山県柔道整復師会 (福)岡山県視覚障害者協会

応援うちわメッセージ書き込みブース

書道筆や油性ペンで、メッセージを書き込めるブースをご用意。熱い応援メッセージで、ランナーを励まし、大会を盛り上げよう!

受付会場	11月7日(土) 9:00~
受付会場	応援うちわメッセージ書き込みブース ※在庫がなくなり次第、終了いたします。



各種イベント

■ ステージイベント 11月7日(土)・8日(日)

有森裕子さんトークショー、有森裕子さん・坂本直子さん・中村友梨香さん・重友梨佐さんによるランニングクリニックがランナー受付日(11月7日)に開催決定!このほか、地元高校生による書道パフォーマンス、うらじゃ演舞、ダンス、バンド演奏などのステージも行われます!

11月7日スケジュール(予定)

トークショー	10:40~10:55	11:30~11:45
ランニングクリニック	13:25~13:55	14:30~15:00



有森裕子さんトークショーの様子



岡山の祭りで有名なうらじゃ演舞



地元学生によるパワーあふれる和太鼓演奏



地元学生による迫力ある応援

■ ハイタッチ応援 11月8日(日)

ハイタッチを通してランナーと沿道応援者を盛り上げる「ハイタッチ応援ゾーン」をコース終盤に設けます。ハイタッチで元気をもらい完走目指して頑張ってください!



■ おかやまマラソン川柳 11月8日(日)

コース沿道のキロ表示及び中間地点に、ランナーを応援するみなさんから寄せられた川柳を掲出します。家族や友人の作品があるかも!全47作品のうち、43作品は大会当日までの作品が選出されたか秘密です。笑って疲れたを吹き飛ばすもよし!共感して思いをはせるのもよし!走りながら新たな1句を詠むのもよし!47作品を読破してゴールを迎える達成感をより一層楽しんでください!

■ 沿道応援 11月8日(日)

コース沿道各所やJFE晴れの国スタジアムの合計17カ所で、地元中学生、高校生、大学生などが、ランナーの皆様へ向けた応援パフォーマンスを実施します。詳しくはランナー受付時に配布されるプログラムに掲載予定です。ランナーの皆様を完走へ向けて一生懸命後押しします。みなさん、元気を沢山もらい、自己ベスト目指して楽しんでください!

■ おかやまマラソン2026 コースマップ



感染症対策

- 大会当日、発熱や咳等の症状が出た場合など、体調不良時はご自身や他の参加者のためにも参加をご遠慮ください。
- マスクの着用については、原則として個人の判断とします。ただし、ランナー受付、更衣スペース、スタート直前等、混雑する場面ではマスクの着用を推奨します。
- 要所へのアルコール消毒液の設置、換気の徹底など、感染症対策に努めます。

■ その他注意事項

- 当日不参加、辞退及び感染防止対策上の措置として出走を止めていただいた場合、参加料は返金しません。
- 参加者の氏名、年齢、性別、住所(国、都道府県、市町村名)、記録、肖像等の個人情報をテレビ、新聞、雑誌、インターネット、パンフレット等に報道、掲載及び利用することがあります。
- 不審物、不審者を発見された場合は、直ちにお近くのスタッフにお知らせください。

■ テレビ放送&ラジオ放送(生中継)

RSK山陽放送	
テレビ	11月8日(日) 9:54~11:25(予定) 14:54~15:54(予定)
ラジオ	11月8日(日) 8:30~13:00(予定) (途中、ニュース・交通情報ほかの放送を含みます。)

■ YouTube *RSK山陽放送公式チャンネル*

ライブ配信	11月8日(日) 8:40~15:00(予定)
全フィニッシュシーン配信	大会翌週~(予定)

■ 大会開催の最終決定について

災害・悪天候による開催可否に関する発表は、下記日時と方法で行います。
発表日時: 2026年11月8日(日) 5:00 発表方法: おかやまマラソン 2026公式ホームページ

■ 大会に関するお問い合わせ先

おかやまマラソンコールセンター TEL 0570-010-610
受付時間

11月6日(金)まで 10:00~17:00(土・日・祝日を除く)/11月7日(土) 9:00~20:00/11月8日(日) 5:00~17:00

■ 公式ホームページ

<https://www.okayamamarathon.jp/>

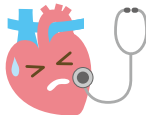


おかやまマラソン2026への参加にあたって、必ず確認してください。

※提出不要

1～5の中で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には、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)。

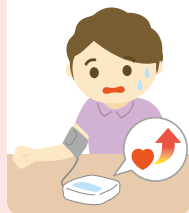


5. 最近1年以上、健康診断を受けていない。



下記の項目は、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。

血圧が高い(高血圧)。



血糖値が高い(糖尿病)。



LDLコレステロールや中性脂肪が高い(脂質異常症)。



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。

レース当日の体調をスタート前にチェックしましょう。

※提出不要

■ 下記項目の中で、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。



2. 疲労感が残っている。



3. 昨夜の睡眠が充分にとれなかった。



4. レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった。



5. かぜ症状(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。動悸・息切れがある。



7. 腹痛、下痢がある。吐き気がある。



8. レース運びの見通しが立っていない。



アスリートビブスを受け取ったら、緊急時の連絡先等を裏面に書いておきましょう。

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。
- 体調に異状を感じたら、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。