



# 健康マラソン

会場地：豊岡市（旧：竹野町）

## 競技紹介

マラソンはいつでも、どこでも気軽にでき、健康づくりや、記録への挑戦など、自分の体力や目的にあわせて行えることから、幅広い年代層に愛好者が増えています。

正式には、42.195 kmを走るフルマラソンを「マラソン」と言いますが、デモスポ行事の健康マラソンは、豊かな自然環境の中を自分の体力・ペースに合わせて、自分で目標を設定し、楽しみながら走ることができます。家族と、また友人と共にさわやかな汗を流しませんか。

## 競技方法



各距離を下記の種別に分けて実施します。競技規則は、日本陸上競技連盟競技規則に準じて行います。

距離	種別
5 km (4,897m)	一般男子の部
	一般女子の部
	中・高校生男子の部
	中・高校生女子の部
3 km (2,876m)	一般男子の部
	一般女子の部
	中・高校生男子の部
	中・高校生女子の部
	小学生男子の部
ジョギングの部 (2,876m)	小学生女子の部
	小学生以上
	7才未満 保護者の伴走があれば参加できます

# 競技場の概要

【会 場】

竹野中央公園多目的グラウンド“たけのこうえんグラウンド”周辺コース

たけのこうえんグラウンドをスタート・ゴールにした周回コースで開催します。  
距離は3 km、5 kmのどちらかを選択していただき、各自のペースで走ってください。初心者の方、そしてご家族、お友達で気軽に参加いただけるジョギングの部もあります。

健康づくりのために楽しく走って、さわやかな汗を流してください。



一斉にスタートする選手たち

親子仲良く走る選手たち



のどかな田園の中を走る選手たち