長崎ミュージックフェスマラソン機運醸成事業
「マラソン挑戦への道」(練習会)開催要項

■とき
2026年7月4日(土) から毎週土曜日(約2時間程度)
＜詳細＞

日程	集合時間
(夏季)7月4日～8月29日	6時30分
(秋季)9月5日～9月26日	~~7時30分~~ → 6時30分
(秋季)10月3日～10月31日	7時30分
(冬季)11月7日～12月26日	8時30分

＜愛野運動公園開催日＞
8 月 1 日、10 月 3 日、10 月 31 日、12 月 5 日　計 4 回

■ところ
メイン会場：長崎県立総合運動公園　(集合場所)芝生広場
第 2 会場：愛野運動公園 (集合場所)芝生広場

■対象
(1)長崎ミュージックフェスマラソンに挑戦する方
(2)ランニングを始めたい・楽しみたい・仲間を作りたい方

■参加費
無料

■定員
なし(自由参加)

■当日のスケジュール
(1)集合
(2)挨拶、コース説明、各自ストレッチ・準備運動
(3)練習会スタート
(4)練習会終了、各自整理体操、解散

■練習内容
基本的には、距離走(5㎞～20㎞)
※個人のレベルに合わせて、速度や距離などを設定します。

■持ち物・服装

（1）服装：走りやすいウエア、ランニングシューズ（事前に履き慣らしたもの）

（2）持ち物：飲料（水分補給用）、タオル、着替え等

（3）雨天対策：必要に応じて、ウインドブレーカーやキャップをご用意ください。

■注意事項

ご参加にあたり、次の事項へ同意いただいたものとみなします。安全で楽しい練習会にするため、ご協力をお願いいたします。

1. 体調管理と自己責任

（1）自己責任での参加

万が一、練習中に怪我や事故、体調不良、盗難等が発生した場合、主催者側では責任を負いませんので、保険等への加入は、各自でお願いいたします。

（2）体調の確認

参加前に必ず検温や体調チェックを行い、少しでも異変（発熱、咳、強いだるさ、寝不足など）がある場合は参加を見合わせてください。

（3）水分・塩分の補給

脱水症状や熱中症を予防するため、各自で十分な飲料や塩分タブレットなどをご持参いただき、こまめな補給を心がけてください。

（4）無理をしない

練習中に体調が悪くなったり、痛みを感じたりした場合は、決して無理をせず、すぐに走行を中止し、周囲のランナーや主催者にお声かけください。

2. 走行時のマナーと安全確保

（1）歩行者・一般利用者の優先

練習場所は貸し切りではありません。他の歩行者、利用者、一般のランナーと接触しないよう、進路を譲り合い、安全第一で走行してください。

（2）並走の禁止

コースをふさぐような大人数での並走（横に広がって走ること）は、他の利用者の迷惑となるためお控えください。原則、一列または二列での走行をお願いします。

（3）周囲の音への配慮

音楽を聴きながら走る場合は、周囲の音（自転車のベルや他のランナーの声）が聞こえる音量にするか、片耳のみの使用にしてください。

3. 荷物管理・着替えについて

（1）貴重品の管理

貴重品や荷物の管理は各自の責任でお願いいたします。

（2）着替え

着替え場所はありませんのでご注意ください。

4. 写真・動画撮影

練習会中に主催者が、活動記録として写真や動画を撮影する場合があります。これらは公式SNSやウェブサイト、今後の募集ページなどに掲載されることがありますので、あらかじめご了承ください。

（1）顔出しNGの方

撮影時にお申し出ください。配慮いたします。

（2）個人の撮影

参加者同士で撮影した写真・動画を SNS に投稿する際は、他の参加者や一般の方のプライバシーに十分ご配慮ください。

5. 中止・変更の連絡

個別のご連絡はいたしませんので、各自のご判断でお願いします。

雨天や荒天であっても、原則開催します。

6. その他の禁止事項

（1）他の参加者への迷惑行為、公序良俗に反する行為。

（2）政治・宗教への勧誘、他イベントへの強引な引き抜き、物品の営業販売目的での参加。

■問い合わせ

主催：長崎ミュージックフェスマラソン実行委員会（担当：林田・吉谷）

TEL：0957-46-3843

E-mail： endoutaisaku@mf42195nagasaki.jp