

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～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(5km～20km)

※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、各自のご判断をお願いします。

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:松元・林田・福井)

TEL:0957-46-3843

E-mail:info@mf42195nagasaki.jp