奈良馬拉松 參賽指南

馬拉松／雙人接力馬拉松／世界遺產10公里



雙人接力馬拉松參賽者也應閱讀單獨的小冊子。

賽會日程

12月12日（星期六）

10:00	跑者報名開始幕
	奈良馬拉松2026博覽會開
11:00	【開幕式】 （地點：博覽會內的活動舞台） ●主辦方致辭　●特邀選手介紹 ●出場選手代表 選手宣誓
12:00	與有森裕子、柏原龍二及NARA-X的跑步指導
15:00	與有森裕子、柏原龍二、佐藤光子的舞台對談
20:00	跑者報名・博覽會結束

12月13日（星期日）

6:30	更衣處開放
7:00	跑者專用場地・衣物保管處開放 奈良馬拉松2026博覽會開幕
8:00	馬拉松・雙人接力馬拉松跑者開始排隊
8:30	10公里跑者開始排隊
8:45	馬拉松・雙人接力馬拉松 各區閉鎖
8:50	開跑儀式
9:00	馬拉松 開跑
9:15	10公里各路段閉鎖
9:30	10公里開跑
11:00	10公里表彰儀式
11:05	10公里競技結束
13:00	馬拉松表彰儀式
15:00	馬拉松・雙人接力馬拉松終點
15:30	博覽會結束
16:00	大會結束

奈良馬拉松2026

https://www.nara-marathon.jp/

至會場的路線指南（12月12日（星期六）・13日（星期日））

在樂敦奈良鴻之池公園，參加者完全無法停車。請務必使用公共交通工具前往。
由於場地周圍交通非常擁堵，我們嚴禁私人車輛接送。



推薦！ 12月13日（星期日）上午6:00～7:45 **從近鐵高之原（高の原）站有免費的巴士！**

巴士（去程）

12月12日（星期六）

●從JR奈良站
※臨時巴士每隔幾分鐘就有一班。詳情請參閱奈良交通網站。
路線巴士<至高之原站、加茂站、梅見台外環線>
西口⑮號巴士站→市營球場下車
票價：250日圓

●從近鐵奈良站
路線巴士<至高之原站、加茂站、梅見台外環線>
⑬號巴士站→市營球場下車
票價：250日圓

●從近鐵高之原站
※臨時巴士每隔幾分鐘就有一班。詳情請參閱奈良交通網站。
路線巴士<至JR奈良站西口>
❶號巴士站→市營球場下車
票價：490日圓

※返程的情報請參照十五頁

12月13日（星期日）

●從近鐵高之原站
臨時巴士 上午6:00～7:45 隨時發車
❺號巴士站→臨時巴士站下車
票價：免費

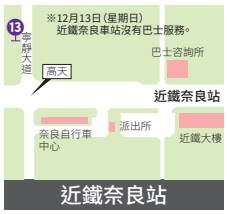
●從JR奈良站
臨時巴士 上午6:00～7:45 隨時發車
西口⑮號巴士站→市營球場下車
票價：250日圓

●從近鐵奈良車站沒有巴士運行。
※路線巴士將暫停營運至下午3點。

12月13日（星期日），路線巴士將暫停營運至下午3點。請搭乘臨時巴士。
※詳細請參閱奈良交通官方網站。







近鐵臨時列車時刻表（主要停車站）

12月13日（星期日）除了例行的週日班次外，還將開行特別列車。 ※可能會有變動。詳情請參閱近鐵官方網站。

運行區間	大阪難波站發	大和西大寺站發	近鐵奈良站到
快速快車	5:39發	6:10發	6:16到
特 急	7:20發	7:54發	7:59到

運行區間	大阪難波站發	大和西大寺站發	近鐵奈良站到
特 急	6:20發	6:55發	6:59到
特 急	6:55發	7:30發	7:34到

運行區間	京都站發	丹波橋站發	高之原站到
特 急	7:10發	7:16發	7:36到

※上述開往鳥羽的列車將在高野原站臨時停車。

更多了解奈良馬拉松吧!

★授予男女綜合第一到第三名!

原創獎盃,使用吉野杉製作

今年我們也將以象徵奈良的獨特獎盃來表彰您的成就。



★贏得獎牌!

手工制作的"和紙獎狀"

將吉野杉、柏的樹皮纖維一頁一頁用抄紙工藝制作而成。還有大會會徽的水印。



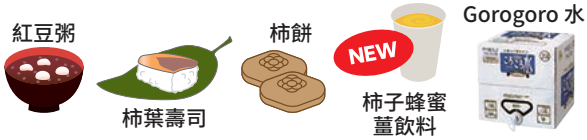
★獎勵努力者

十津川溫泉鄉的足浴服務

從奈良縣南部的十津川,不辭遙遠運來的清晨的溫泉水。只有在十津川溫泉鄉才能體驗的"流水溫泉"在這裏實現了。



★此外,還提供供水和使用奈良特產和當地特產的午餐服務!



★制定自己的比賽戰略吧

比賽路線上的指示牌

●補充水的指示牌
顯示了桌子號碼,一定不會漏掉最後的桌子

●距離指示牌
顯示距離下一個廁所的距離





★請協助!

實施紙杯的再回收使用。

供水處提供的紙杯可再回收利用、用於生產廁所手紙。所以比賽上使用過的紙杯不屬於可燃垃圾,請正確處理。





讓奈良馬拉松更靚!

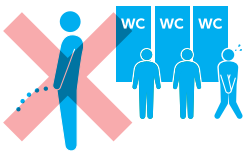
你是主角 遵守規則和保持清潔宣言

禁止亂扔垃圾



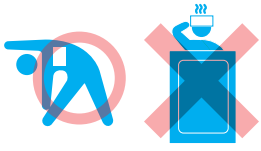
比賽路線不是垃圾箱!

請在指定地點入廁。



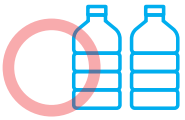
自己爽了,
給周圍人添麻煩

管理好自己的身體健康



偶爾拿出中途退場的勇氣!

鼓勵使用我的水瓶或我的杯子



請充分利用自助供水桌
(位於第3個供水點以後)。

通過時間確認服務

事先聯系親朋好友,歡迎前來助威!

請用於親朋好友的助威,回顧自己的比賽等 ※從大會當天開始可以使用 ※根據通信狀況有可能無法使用

ランナーの現在地は? 応援navi
應援導航

軟件 App Store からダウンロード Google Play で入手しよう
(僅僅智能手機,電子路牌,PC可以使用。非智能手機無法使用。)

我們建議打算為您打氣的家人和朋友使用這項服務。

PC網頁 https://v2.ouennavi.jp/teaser/?eid=000000000391335

RUNNET

可在電腦和智慧型手機上使用。

我們建議使用此服務來檢查您最新的時間!

RUNNET 大會結果服務

https://r.one.runnet.jp/results/391335 ※僅限日語

奈良馬拉松運動指導老師（田徑協會公認高級跑步指導員）

前田和良說 奈良馬拉松攻略！1 （十一頁繼續）

如何合理備戰奈良馬拉松（建議方案）

目標在4小時內完成的人	跑完馬拉松全程為目標的選手

4週前［11/15 左右］

- 半程馬拉松賽的程出場（真切的感覺賽跑，習慣賽跑的氛圍）
- 盡量通過拉伸、冰敷、按摩等方法避免受傷。
- 跑步過程在這個期間結束
- 半程馬拉松-10公里的賽程出場（真切的感覺賽跑，習慣賽跑的氛圍）
- 盡量通過拉伸、冰敷、按摩等方法避免受傷。

3週前［11/22 左右］

- 20公里～10公里熱身跑 賽跑是要以身體明確對速度的感覺為目的
- 跑步過程在這個期間結束
- 慢慢的以量變到質變為目的而練習
- 15km～5km熱身跑 賽跑是要以身體明確對速度的感覺為目的
- 慢慢的把訓練量減掉一些

2週前［11/29 左右］

- 練習跑15公里～10公里，距離縮短了一些）
- 請把身體泡進去，清潔身體
- 一千米左右有休息處 還建議進行。
  ※請以比熱身跑稍微快一些的速度來跑步
  ※千萬不要勉強自己
- 熱身跑10公里～5公里，距離縮短了一些
- 疲勞感沒有消失的情況請一定不要勉強自己
- 請把身體泡進去，清潔身體
  ※以不會傷害身體為前提跑步
  ※千萬不要勉強自己

1週前［12/6 左右］

- 以排除疲勞為首要考量來生活。（在不降低質量的前提下減少練習量，並確保充足的睡眠與營養）
- 在這裡，如果你強迫自己太過努力，只會讓你更疲憊。
  ※在比賽之前，你可能會感到焦慮，但現在不要慌——在過去的一段時間裡，你已經進行了紮實的訓練。既然已經走到這一步，只要在接近比賽時相信你所做的訓練和你自己就好。
- 食物請從蛋白質往碳水化合物稍作調整

前一天

- 稍微的運動，比如步行和慢跑
- 攝取含碳水化合物的維生素B群食物（如烏冬、義大利麵等）
- 充足的睡眠，保證六到八個小時的睡眠時間
- 賽跑前的準備請一定提前準備好
- 前往起點，提升情緒。

恆速練習 ※根據目標用時所需速度進行練習

完成全程大約用時（實際用時）	每公里用時	完成全程大約用時（實際用時）	每公里用時
3小時00分	4分16秒	4小時30分	6分24秒
3小時30分	4分59秒	5小時00分	7分07秒
4小時00分	5分41秒	5小時30分	7分49秒

距離比賽只有幾天時間了！
本指南寄達手裡時相信大家已經在練習了吧。請細細閱讀指南與建議，為大賽當天儲存能量，精力充沛地跑完全程吧。



前一天

- 前往參賽者接待處（10:00～20:00）
- 提前查看交通手段及所需時間（預留充分的迴旋時間）
- 請在前一天準備好行李

為大會準備的物品單

- □選手號碼布
- □比賽運動服
- □替換用服裝一套
- □帽子
- □海外旅遊保險證
- □手套
- □手錶
- □創可貼
- □防寒服等
- □毛巾
- □面巾紙
- □可攜式零食
- □凡士林
- □消炎劑
- □練習用運動服
- □便鞋（平日穿著的鞋子）
- □跑步腰包

當　天

4:00	起床
4:30	吃早飯，清點行李，上廁所

從家裡出發的話請一定要預留充足的時間

提早到達會場，可以避免擁擠，並且能從容地站在起點！
早晨還有精彩的活動等著你！

6:30～7:30	**到達現場、開跑登記、換衣服、上廁所等**
7:30	熱身（以慢跑和伸展筋骨為主）
8:00/馬拉松・雙人接力馬拉松第一棒跑者 8:30/10公里	在開跑地點列隊 ※建議在起跑列隊時準備好防寒用的作業防寒服或穿脫方便的透明塑料布。
9:00	馬拉松・雙人接力馬拉松開跑
9:30	10公里開跑

健康檢查清單

如果以下項目(❶到❺)**中有任何一項適用，請務必咨詢您的醫生，以確定是否可以參加比賽。**
根據醫生的指導，接受檢查和治療。如果您決定參加比賽，請自行承擔責任。
(公益法人日本田徑聯合會醫務委員會市民馬拉松和公路賽報名健康檢查清單 2013.4.11修訂 部分更改)

❶已經被診斷出患有心臟病(心肌梗塞、心絞痛、心肌病、瓣膜病、先天性心臟病、心律不整等)或正在接受治療。
❷曾經突然昏倒過(失去知覺)。 ❸在鍛鍊中曾感到胸痛或頭暈。
❹您的血親家庭中曾有人突然死亡，被稱為突然死亡病例。 ❺在過去一年中，您沒有接受過健康檢查。

以下的❻至❾是心肌梗塞或心絞痛易患因素。如果符合其中任何項目，請咨詢您的醫生。

❻高血壓(高血壓)。 ❼高血糖(糖尿病)。 ❽低密度脂蛋白膽固醇或中性脂肪偏高(脂質異常)。 ❾吸煙(吸煙)。

您的家庭醫生是負責管理您的健康和身體狀況的醫生。請確保選擇一位家庭醫生，咨詢各種檢查和比賽參與等事項。

關於保險

為了應對在大會參加期間的傷病和受傷，我們已加入右表所列的保險。

※根據內容，有可能無法付款。
※任何補償都是從事故發生的當天算起，包括當天在內，必須在180天內申請。
※僅限於比賽參加期間發生的情況才適用。(參加大會是指從起點・終點會場到比賽結束並換好衣服為止)

請加入海外旅行保險 雖然大會本身也有加入保險，但為了防範補償範圍之外的情況或可能產生高額醫療費用的萬一狀況，我們還是請海外的跑者們各自投保海外旅遊保險。

【注目】2026 特別補給站產品陣容

在這次大會上，為了讓補給站更有吸引力、讓大家玩得開心，我們新增了奈良的名點心和適合補充營養的食物飲料。
※補給站提供的餐點數量有限，全部提供完畢後就結束了。

☆展覽會有自己的展區 ★也在展覽會內的大會事務局攤位販售

主會場內

會場各處都會設置可提供冷水和溫水的飲水機。請自備杯子或水瓶使用。



NEW

飲水機
CLiCRA御所

比賽前

從上到下：
提供的項目 /
提供的公司或組織 /
提供的地點



★ NEW

運動能量果凍
TCS
起點前給水站

在賽道上

從上到下：
提供的項目 /
提供的公司或組織 /
提供的地點



☆

柿子最中餅
柿子專門
第4給水站



☆

紅豆粥
天理市商工會
特設補給站A



NEW

柿子蜂蜜薑飲料
SONAS
特設補給站B



☆

柿葉壽司
中谷本舖
第9給水所

結束地點

奈良特有補給站
※食物供品會根據用餐時間而有所不同。
從上到下：提供的項目 / 提供的公司或組織



★ NEW

奈良生曲奇饼干
鹿苑
多口製菓



NEW

奈良漬瑪芬
咖啡館雛菊



NEW

奈良餅飯殿工房
洋酒布朗尼／干邑



NEW

金包果汁
金包獎勵雪葩
(8種棒狀類型)
桶谷



★ NEW

年輪蛋糕
松林堂本舖



NEW

御城之口餅
(紅豆粒餡黃豆粉餅)
本家菊屋



★ NEW

味噌煎餅
橫田福榮堂



NEW

能量果凍
明日香美裝



糯米餅 / 蝦沙拉
高山製菓



☆

柿子最中餅
柿子專門



NEW

藤花
天平庵

跑者報名

地點／時間

樂敦體育館奈良　12月12日（星期六）10:00～20:00

●不進行跑者報名，不可開跑，敬請注意。
●跑者報名將於**12月12日（星期六）**進行。上述時間之外或12月13日（星期日）將不接受任何報名。

必攜物品

選手號碼布兌換證

❶請透過事先以電子郵件寄給您的「選手號碼布兌換證資訊」中列出的網址進行訪問。

確認誓約書並發行兌換證。

※如果報名時登錄的緊急聯絡人有變更，請透過誓約書欄的登錄變更表單（外部連結）登錄變更後的緊急聯絡人資訊。

※曾有多起情況，我們無法在參加者送醫時聯繫到指定的緊急聯絡人。請務必登記可以確實聯絡到的人。

❷在活動當天，請在您的智慧型手機上出示印有參加者認證碼的兌換券（截圖亦可），或攜帶列印的紙本。

兌換券（紙）



兌換券（手機畫面）





登記方法（請按照❶→❷的順序進行）※地點請參照P.5

關於雙人接力馬拉松，請參考另行提供的小冊子。

1 換領選手號碼布

■登記窗口以選手號碼布的數字來編號。請前往自己號碼段的窗口出示參加者認證碼。（可以代理登記，**但是不可代理開跑**）。

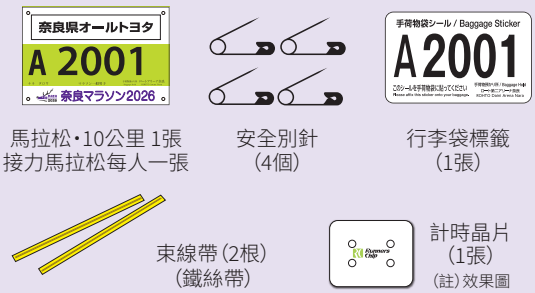
■登記處將會交付號碼布套件（號碼布、計時晶片、安全別針、行李標籤貼紙）、行李袋，以及防寒乙烯衣物。

●大會當天，如遺忘號碼布或計時晶片，無法參賽，敬請留意。
●如完成選手登記，但不參賽時，請務必將計時晶片交還給登記協助處。

登記窗口處領取的物品

■號碼布套件

裝在透明塑膠袋中



馬拉松・10公里 1張
接力馬拉松每人一張

安全別針（4個）

行李袋標籤（1張）

束線帶（2根）（鐵絲帶）

計時晶片（1張）

（註）效果圖

■衣物袋（45L透明塑料袋）

請將衣保專用條貼牢在衣物袋上。



給已登記陪跑員的人

請在接待服務台領取陪跑員號碼布。

■大會原創單肩背包



■塑膠防寒跑步雨衣

在比賽當天，用它來抵禦寒冷。



▲它已包含在資料包中。
活動當天不會發放。

2 參加禮領取

地點／博覽會區域（下午六點後在樂敦體育館奈良）

■請出示接待用參加者認證碼。
■尺寸不可更改

號碼布

進入跑手專用區域時，以及在利用更衣室及衣物保管處時需出示號碼布

穿著方法

■號碼布每人一件。比賽中請牢牢地穿在正面清楚可見的位置（胸部），跑步時不要掉下來。

■請穿著能夠明顯分辨出號碼布的服裝參賽。（到開始之前可以穿禦寒的衣服請參照第九頁）

※號碼布轉讓給他人替跑時，成績一律不予承認。

※有需要陪跑員的身心障礙跑者，可以在服務台領取陪跑員的號碼布。請提前聯絡報名中心。
陪跑員比賽時必須佩戴指定號碼布，賽後需將號碼布歸還給綜合服務台。

號碼布



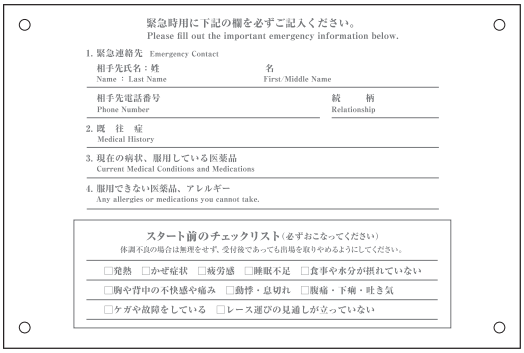
顯示起跑區域（參照P.8～P.9）

在換領號碼布時，
請務必仔細查對自己的姓名、種別、部門。

這是存放衣物地點和窗口號碼。

※號碼布背面有一欄可寫緊急聯絡資訊、病史等。請提前填寫，以防萬一。

號碼布背面


緊急時用に下記の欄を必ずご記入ください。
Please fill out the important emergency information below.

1. 緊急連絡先 Emergency Contact
相手先氏名：姓 Name：Last Name　名 First/Middle Name
相手先電話番号 Phone Number　続柄 Relationship
2. 既往症 Medical History
3. 現在の病状、服用している医薬品 Current Medical Conditions and Medications
4. 服用できない医薬品、アレルギー Any allergies or medications you cannot take.

スタート前のチェックリスト（必ずおこなってください）
体調不良の場合は無理をせず、受付後であっても出場を取りやめるようにしてください。
□発熱 □かぜ症状 □疲労感 □睡眠不足 □食事や水分が摂れていない
□胸や背中の不快感や痛み □動悸・息切れ □腹痛・下痢・吐き気
□ケガや故障をしている □レース運びの見通しが立っていない

●請填寫所需資訊。
●請在比賽當天檢查自己的身體狀況，
如感覺身體不適，請停止參加比賽。

■比賽過程中如感覺身體不適，請立即停止比賽並通知賽事工作人員。

■無論天氣如何，請務必在出發前和比賽期間飲用液體和電解質，以防止脫水。

■各救護所均有醫生和護士待命，進行緊急醫療救治。

■最隊尾的巴士裏面有醫護人員、隨時可以處理傷病。
（馬拉松・雙人接力馬拉松）

■賽跑的最後衝刺會對身體造成極大負擔，請不要超出自己的極限進行衝刺，保持心情愉快，按照自己的節奏，跑過終點吧。

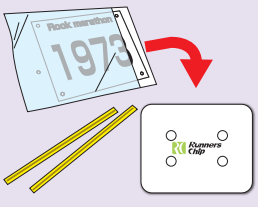
計時晶片

■本次大會將使用計時晶片來測量成績。請使用附帶的塑膠線（鐵絲帶）將晶片牢牢固定在鞋子上。**請勿在比賽結束前將其取下。如未佩戴計時晶片，將無法測量成績，並可能被取消資格，敬請注意。**

■如果將計時晶片放入口袋或手持奔跑，將無法記錄。

■如果在比賽途中你的計時晶片脫落，請向各距離點的工作人員索取額外的綁帶。

❶請取出和號碼牌一起發給您的可折塑料棍和計時晶片

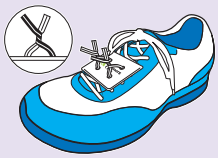


可折塑料棍（別針）　計時晶片（註）效果圖

❷使用發給您的可折塑料棍穿過鞋帶後，再穿過計時晶片的孔。



❸如下圖所示，使用可折塑料棍將計時晶片固定好。




穿著搭扣式運動鞋（沒有鞋帶）的參賽者，請固定在腰帶上。

請注意，扭得太過容易斷喔。

※沒有鞋帶和護腕護腰的參賽者，或者不清楚計時晶片使用方法的參賽者，
請在報名處的“幫助櫃臺”咨詢。

起點周邊圖，會場圖，(12月13日(週日)) NEW

禁止在會場內自行設置行李放置處或自搭帳篷!!

需寄存的衣物必須放在指定的衣物保管處。無人領取的衣物本會將會自行處理。為大會安全順利舉行，本大會將會加強對可疑物品的檢查力度。敬請理解和協助。

會場內發現可疑人物或可疑物品時，請聯繫附近的工作人員。

請在8點前來！早點排隊

在跑者通道內，以及附屬運動場和外圍道路也有廁所。隨著起跑時間的臨近，通道會非常擁擠，請您盡早入場。

場地內的垃圾桶已整合為三個「垃圾站」。不同地點沒有其他垃圾桶。



衣物保管處・更衣處

進入會場時，請出示號碼布。

此外，選手以外的人士不可進入，敬請配合。

行李寄存關閉時間		
	馬拉松・雙人接力馬拉松	8:30
	世界遺產10公里	9:00

・衣物保管處都是由您自行將行李放置在指定的手提行李置放區域的方法。

・請將衣物等裝入登記時交付的衣物袋中，裝有號碼布的袋中還有衣保條，請將衣保條貼在衣物袋中。沒有多餘的衣物袋提供，敬請悉知。



開跑前
用不需要的衣服來禦寒

在開跑區域列隊之前，您可以披破舊的大衣、夾克衫等禦寒類衣服。開跑后，不需要的衣服請一定放到“**防寒用衣物回收箱**”內。請注意，放到箱中的衣物將作為資源再造，**不予以返還**。





- 請務必將衣物裝到一個袋子中，每人僅限寄存一個衣物袋。
  此外，建議盡早寄存。寄存后不可返回再取物品。
- 基於安全理由，禁止在行李存放區打開您的行李袋。
- 取回您的行李時，工作人員將核實您的號碼和行李標籤號碼。
  請確保您在離開行李存放區時出示這兩個號碼。
- 貴重物品、精密儀器、動植物及易碎物品不予保管。
- 如衣物及其他物品遺失，本會概不負責。

出發

在馬拉松・雙人接力馬拉松與世界遺產10公里賽中，起跑時間和起跑前集合地點是不同的。
請務必事先確認您所參加的項目、起跑時間以及集合地點等資訊。

馬拉松・雙人接力馬拉松 Ⓐ～Ⓛ區塊		10公里 Ⓜ・Ⓝ區塊
6:30 更衣室開放	為避免擁擠，請在8:00之前到達並使用洗手間。	6:30 更衣室開放
7:00 選手區域開放	為了避免跑者大門出現擁堵，每個大門的入口將按街區指定。 ●1號門…A・B・C・D・M・N ●4號門…E・F・G・H・J・K・L	7:00 選手區域開放
8:00 開始小組開始排隊 A・B・G～L…輔助競技場 C～F…競技場周邊路線	開跑區域按照字母進行分區（請參照P.9平面圖）列隊。請按照號碼布上標註的字母站到指定區域集結。不得進入屬於自己區域外的其他地方。但可以進入指定區域後方的區域。	8:30 開始小組開始排隊 M・N…場地內
8:30 混雜高峰		9:15 各區域閉鎖
8:45 各區域閉鎖	小組關閉之後，事前指定好了的小組不可以加入。會加入最後出發的小組。在各個小組關閉后等待區域等待。從那裡出發。	9:30 起跑
8:50 開幕式		
9:00 起跑		

※如果您未在開始時間排隊，您將被取消資格。出現以下不遵守起跑規則的行為將取消選手比賽資格：跨越各區域柵欄護欄；進入不屬於指定區域的其他區域；在各起跑區域閉鎖后（向起跑地點開始移動后）插隊等，敬請注意。

※P.8～9的粉紅色區域僅供跑者和賽事官員使用。入場時需要出示號碼布，此外，選手入口處設有安檢口進行行李衣物檢查。為了大會安全，請不要攜帶參賽必須品以外的其他物品，敬請配合。

※切勿在廁所外的任何地方大小便。你將被取消資格。

關於配速員（馬拉松項目） 今年開始增加了完賽協助員。

他們將與參賽者一起奔跑，以在起跑槍響後的以下時間內完成比賽。

3小時，3小時30分鐘，
4小時，4小時30分鐘，
5小時，5小時30分鐘&完成輔助

配速員穿著橙色號碼布，並且背後綁有氣球。
請利用配速員來幫助您調整自己的比賽配速。

何謂完賽協助員？ 以規定時間內跑完全程為目標跑步。



關門／限制時間

項　目	限制時間	關　門
馬拉松	6 小時	8個地點
雙人接力馬拉松	6小時（中繼站的限制時間為12:35）	合計8個地點＋中繼點
世界遺產 10公里	95分	1個地點（7.5公里處）

■限定時間以發令槍聲為準。

■大會記錄（表彰對象記錄）將以各跑者從起跑線通過至終點線通過的時間（淨計時）為準。根據起跑區的不同，從發令槍響起到通過起跑線可能需要超過10分鐘。即使因緊急車輛通行等原因導致比賽中斷，也不會對記錄或關門時間進行調整。

■如果到截止時間還沒有抵達關卡，或者在限定時間內還沒有抵達終點的話，您的比賽將被中止。此外，如果在關卡以外的地點或任一路段都明顯晚於其他選手，或者預計對交通管制產生不良影響，或者出現其他被判定為無法繼續比賽的情況時，競技管理者及醫療工作人員將會發出中止您的比賽的指令。

關於跑道中的垃圾 注意事項

●請一定要將“紙杯”丟入**淺藍色袋**的紙箱中。**奈良馬拉松提倡紙杯回收再利用運動**。
●糖果、巧克力等包裝紙、香蕉皮、防風塑料雨披等請扔到**透明塑料垃圾袋**中。
●關於易拉罐、玻璃瓶、塑料瓶的丟棄場所請咨詢補水處工作人員。
●廁所大便器內只允許扔廁所準備好的廁所手紙。嚴禁扔任何其他垃圾。

準備競賽

奈良馬拉松運動指導老師(田徑協會公認高級跑步指導員)

前田和良說

奈良馬拉松攻略!❷



賽事重點

整個賽事

1 欣賞風景,享受助威

一邊享受古都奈良特有的風景一邊跑吧。而且,奈良馬拉松的志工非常充足。沿路也有很多人支持你。把沿路大家的加油變成力量,帶著感謝的心情跑吧。

2 食用補充能量的食物

在馬拉松・雙人接力馬拉松賽道上,共設有13個補給站,而10公里賽則設有1個(請參閱第12及13頁)。然而,由於長時間跑步或有時補給有限,**建議自備能量膠、能量棒或你平時訓練習慣食用的食物**。建議從平常訓練開始練習在跑步中進食,以累積經驗。

3 最好盡可能以平均速度(相同的速度)跑步。

根據你平常的練習速度設定目標時間。前半程跑得太快可能會導致後半程減速。
請參考第4頁的表格,了解目標時間的「每公里平均時間」。

從開始到結束(馬拉松)

1 出發～10公里

就好像剛熱身一樣跑步。　※奈良馬拉松開始是下坡,所以要注意不要跳得太遠。
※即使你周圍的跑步者跑得更快,也不要灰心,盡量按照自己的步調前進。

2 10公里～30公里

從10公里起,讓我們逐漸換到更高的檔位。讓我們把歡呼變成力量,邊跑邊欣賞風景。
※奈良馬拉松是一條充滿坎坷的路線。透過改變上坡或下坡時的跑步方式來享受配速的變化。

3 30公里～終點

最困難的部分。現在戰鬥來了。讓我們在支持者的支持下跑到最後吧。尤其是馬拉鬆比賽的30～35公里部分,路段陡峭。對於初學者來說,完成比賽的關鍵是按照自己的步調進行,不要給自己太大壓力。

其他有用的建議

Check! 選擇跑鞋

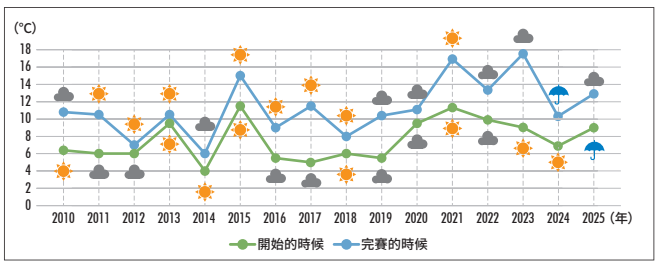
- 穿著專為跑鞋設計的鞋子
- 不要穿新鞋帶,但要事先磨合。
- 厚底鞋可以吸收衝擊力,減輕雙腳的壓力。
- 初學者應避免"厚底鞋(碳板)",因為它們有扭傷的危險,會給腳帶來很大的壓力。選擇對腳部壓力較小且具有出色穩定性的鞋子。

Check! 防寒措施

- 無袖乙烯基雨衣將在報到處發放。請隨身攜帶,方便在感到寒冷時隨時穿上,而不僅僅是在活動開始前。
- 塗抹凡士林,能夠防止因摩擦而受傷,同時也有防水和保溫效果。請視氣溫等天氣狀況,酌量使用。

※關於防寒用衣服 請參照第九頁

參考:每年的天氣和氣溫



※2015、2021 和 2023 年的氣溫都非常高,但大多數年份往往相當寒冷。即使在溫暖的情況下,將水倒在頭上也可能使身體過度降溫,導致體溫過低或抽筋,因此我們不建議這樣做。

Check! 賽程中應對突發情況的對策

- **腹痛時怎麼辦?**
  請放慢速度,慢慢地深呼吸。
- **腿、腳部抽筋怎麼辦?**
  停下來伸展筋骨。

賽前如何預防抽筋!!

- 不要讓腳部受涼,塗抹凡士林能夠有效保溫
- 比賽前要先熱身讓身體暖起來
- 食用富含鉀和鎂的食物
  (如香蕉、納豆、酪梨、菠菜和海藻)。
- 前半段不要過於拼速度,要放慢跑速。

Check! 補水方法



- 請在口渴前就要循序漸進地補充水分。
- 除了水之外,還可以透過運動飲料和鹽來補充電解質和能量。從2023年奧運開始,從4號水站開始,所有水站都將安裝鹽。
- 距離自己近的補水桌前往往會聚集人,請從後面的桌子取紙杯,會節省時間。
- 如要補水,請快速脫離路線,以免後面的選手碰撞自己。
- 紙杯取后,為便於飲用,請將杯口折出一個尖角。
- 飲水量大約100～150毫升即可
  (喝太多可能會引起腹痛、胃脹或水中毒)。
- 在接紙杯的時候請摘掉手套,因為如果手套被水浸濕的話,手會變涼而導致體力減弱。

nara marathon 2026

奈良馬拉松路線圖



路程標誌

每隔1公里設置一個路程標誌。馬拉松距離終點5公里處開始，每隔1公里設置一個距離終點的剩餘距離標誌。

給水站，食物供給站

補水站	距離	提供物														間隔
		水			Gorogoro水	運動飲料	香蕉	糖果	鹽熱軟糖	巧克力	鹽	柿葉壽司	柿餅	紅豆粥	柿子蜂蜜薑	
		奧大和的名水		天川村	天川村			嚕嚕糖				中谷本舖	石井物產	天理市商工會	SONAS	
⓪	—	○														—
①	4.5km		○			○										4.5km
②	6.1km		○													1.6km
③	10.8km		○		○	○		○								4.7km
④	16.4km		○		○	○					○		○			5.6km
⑤	19.0km		○		○		○	○			○					2.6km
⑥	21.5km		○		○	○		○		○	○					2.5km
特A	25.4km													○		—
⑦	25.6km		○		○				○		○					4.7km
⑧	28.3km		○		○	○					○					2.8km
⑨ 特B	31.1km			○	○	○			○	○	○	○			○	2.6km
⑩	32.9km		○		○		○				○					1.8km
⑪	35.4km		○		○	○		○			○					2.5km
⑫	37.7km		○		○	○	○		○	○	○					2.3km
⑬	39.6km		○		○						○					1.9km
❶	6.4km		○		○											—

※不提供保管供應個人專用的特別飲料。 ※補水站的紙杯等垃圾請務必丟入垃圾箱。

救護站

救護站	距　離	地　點	間　隔
⓪	—	競技場前	—
①	0.0km	樂敦競技場奈良內	—
②	5.4km	朱雀門前	5.4km
③	10.6km	奈良交通高畑操車場	5.2km
④	12.8km	古市南交差點	2.2km
⑤	15.6km	7-Eleven窪之荘南店	2.8km
⑥	18.5km	白川中央通路北門	2.9km
⑦	21.5km	天理教墓地前	3.0km
⑧	25.9km	天理教南①停車場	4.4km
⑨	30.5km	白川中央通路南門	4.6km
⑩	32.8km	精華地區淨化中心	2.3km
⑪	35.7km	東市地區天理教分教會停車場	2.9km
③	38.0km	奈良交通高畑操車場	2.3km
⑫	39.7km	縣政府前	1.7km
①	42.195km	樂敦競技場奈良內	1.5km

関　門

關　門	距　離	地　點	距離間隔	閉鎖時刻
①	5.4km	朱雀門前	—	10:07
②	10.6km	奈良交通高畑操車場前	5.2km	10:47
③	15.7km	窪之荘町南交叉點北側	5.1km	11:27
④	20.0km	白川大橋北詰三叉路	4.3km	12:01
⑤	25.8km	和楽橋北詰	5.8km	12:46
⑥	30.5km	白川中央通路南門	4.7km	13:23
⑦	34.4km	山村町巴士站東	3.9km	13:54
⑧	38.0km	奈良交通高畑操車場前	3.6km	14:22
Ⓕ	42.195km	樂敦競技場奈良	4.2km	15:00
雙人接力點	25.7km	天理教南①停車場	—	12:35
❶	7.5km	東大寺學園幼稚園前	—	10:40
Ⓕ	10km	樂敦競技場奈良	10km	11:05

○km 記録計測點

距　離	地　點	地　址
5.0km	二条大路南5丁目	奈良市二条大路南5丁目
10.0km	飛火野	奈良市春日野町
15.0km	窪之庄町交差点	奈良市窪之庄町
20.0km	白川大橋北側三叉路	天理市岩屋町
中間點	天理市聖苑南	天理市豊田町
25.0km	天理游泳池下西	天理市川原城町
30.0km	白川大橋北詰三叉路手前	天理市岩屋町
35.0km	八島巴士站付近	奈良市八島町
40.0km	東向北商店街前	奈良市東向北町
42.195km (終點)	樂敦競技場奈良	奈良市法蓮佐保山四丁目
世界遺産10公里項目 (終點)	樂敦競技場奈良	奈良市法蓮佐保山四丁目

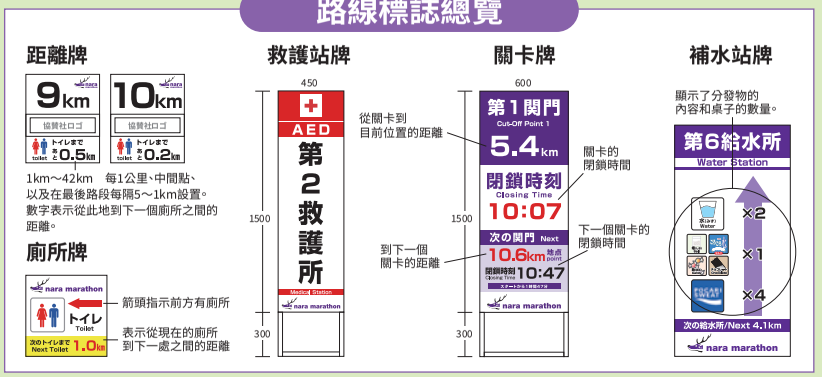


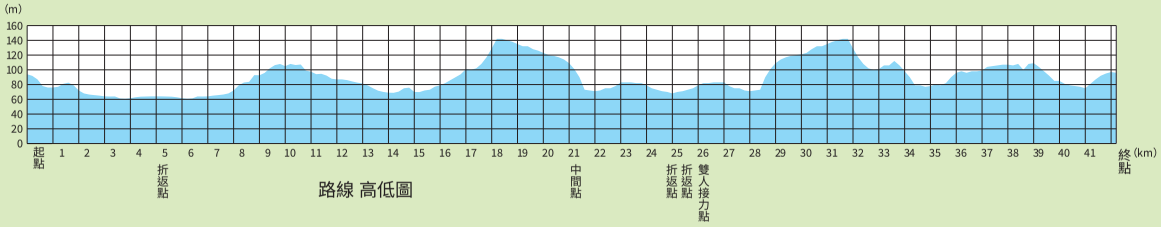
天理教教會本部

一部分路線上設有緊急機動車通行帶，由於火災、交通事故等而導致緊急機動車在馬拉松路線上行駛的時候，由於緊急機動車需要優先通行，所以比賽會暫時中止，屆時請聽從工作人員的指示。

即使是在關門時間之前，如果比賽工作人員判斷你明顯無法在時間內到達下一個關門或終點，也可能會要求你中止比賽。

路線標誌總覽





終　　點



記　　錄

WBE全程證

❶使用右下角的二維碼（https://runnet.jp/record/）搜尋「奈良馬拉松2026」，在比賽當天選擇紅色圖示「比賽結果（即時）」，從隔天起選擇粉紅色圖示「記錄證」

❷輸入您的運動員號碼布並選擇您的姓名。

❸選擇安裝並下載（或列印）

希望獲得列印結業證書的人將以500日圓（含運費）的價格獲得一份。請使用一般資訊進行申請。我稍後會郵寄。

記錄速報

在記錄速報板上提示靠前的記錄。

關於回收計時晶片

競技結束后請一定歸還計時晶片！

- 棄權或無法跑完全程中途放棄者，務必將計時晶片交還給工作人員。
- 已經登記但是決定當天不開跑的選手，請將號碼布退還給“登記協助處”。
- 如果忘記歸還測量晶片，請使用普通郵件寄送至以下地址，並務必於12月26日之前送達。

※若未歸還，本公司將收取實際費用。

郵寄地址　〒152-8553 東京都目黑区原町1-31-9
致測量標籤辦公室

表　　彰

表彰對象

獎項將根據從起點線到終點所耗時間（淨時間）所決定的排名來頒發。

馬拉松

①綜合排名按男女分　第1～8名，各8名
②年齡排名按男女分　第1～3名
※比賽項目的年齡區分按照比賽當天的年齡算。

世界遺產10公里

①綜合排名按男女分　第1～8名，各8名
②年齡排名按男女分　第1～3名
※比賽項目的年齡區分按照比賽當天的年齡算。

特別獎

奈良驕傲獎（馬拉松及10公里總成績）
※獎品將稍後寄送給每個市町村選出的跑者。如若出現平手，將舉行抽籤決定。（僅限寄送至日本境內住址。）
※在表彰儀式開始前公布各獎項及附加獎
※內容可能會有變更

表彰儀式安排

11:00…世界遺產10公里　13:00…馬拉松
博覽會活動舞台

■頒獎典禮將於結束後舉行。各性別組總成績第一至第八名的選手，請在參加頒獎典禮前在體育場前的記錄報告上查看您的淨時間排名。

※按年齡排名的表彰會當天不舉行。賽後將會郵寄獎狀。
※雙人接力馬拉松沒有頒獎。

奈良馬拉松是馬拉松挑戰盃（MCC）的成員。

Marathon Challenge Cup

其選手有以下獎項。

❶ 頒發「MCC 特別紀錄證書」給達到 3 小時以下馬拉松成績的男性選手，以及達到 3.5 小時以下馬拉松成績的女性選手。

❷ 對於達成個人最佳、首次完成全程馬拉松以及全年達成個人最佳的跑者，將發放「MCC特別紀錄證」。

※①和② 都是下載系統，並且支援日文。

詳情請參閱 MCC 官方網站。
https://www.marathon-cc.com/

關於返程



巴士（回程）

12月12日（星期六）

路線巴士

■**至JR奈良站**　費用250日幣
市營球場，鴻地（南行）→近鐵奈良站→JR奈良站

■**至近鐵高之原站**　運費450日幣
法蓮佐保山3丁目（北行）→ 近鐵高之原站

和近鐵，JR線相比較巴士返程比較方便

12月13日（星期日）

臨時バス①（10:30～15:00）※隨時發車
特別是在下午，臨時巴士站預計會非常擁擠。請事先諒解。

■**至JR奈良站**　票價：250日圓
臨時巴士站①→ 近鐵新大宮站→ JR奈良站

■**至近鐵高之原站**　票價：250日圓
臨時巴士站①→近鐵高之原站
※早上限時免費，下午三點之後正常車費

臨時巴士②（12:00～15:30）

■**往湯樂來之湯溫泉**　票價：免費
臨時巴士站②→湯樂來之湯溫泉 奈良店・押熊店

路線巴士（15:00頃～）※交通管制解除後**與12日（星期六）相同**

其他注意事項

(1) 選手的個人信息將不會用於與本大會運營無關的其他用途。但是，公佈成績及表彰的時候，將有可能會公佈選手的姓名、年齡、出身地及所屬俱樂部名稱等信息。

(2) 本大會將在遵守日本國內相關的所有法律條令的基礎上實施。

(3) 參加比賽時，服裝沒有特別要求，但如果主辦方認為該服裝可能對其他選手造成不良影響或違反社會公德秩序的話，有可能會終止您的比賽。

(4) 主辦方將會對傷病僅做應急處理。

(5) 對於開賽中出現的事故及傷病的補償，將以主辦方加入的保險範圍為準。

(6) 如出現年齡或性別造假，或報名選手外的其他人替跑的情況（虛假出場），將不予認可。

(7) 參賽報名費將不退還。

(8) 大會中拍攝的影像、照片、文章報道及記錄等被用於電視、報紙、雜誌、網絡等登載權屬於主辦方。

(9) 主辦方將嚴格遵守個人信息保護法，妥善保管選手的個人信息。

除上述內容外，請在報名時查看「奈良馬拉松報名條款」和「個人資訊處理」。

大會的活動



魅力多彩的奈良活動來賓多多

奈良馬拉松2026博覽會 12月12日(星期六)・13日(星期日)

包括馬拉松選手在內，任何人都可以盡享歡樂的奈良馬拉松博覽會2026活動將於12月12日、13日隆重召開。屆時將有奈良觀光名勝展覽，奈良特產、美食、體育用品銷售攤位等入駐，熱鬧非凡。舞台上將有音樂和脫口秀等節目活躍現場，精彩紛呈，傾情呈現。無論您是選手，還是遊客，都誠摯歡迎您的到來。



詳細資訊請參閱數位指南手冊。

★奈良馬拉松2026博覽會 ……數位指南手冊第18頁

點擊圖片▲

跑者們，拯救彼此的生命!

奈良馬拉松救命急救講解(心肺蘇生講座) 12月12日(星期六)

為了舉辦更加安全放心的大會，奈良馬拉松將面向選手舉辦"救生急救講習會"。讓選手們掌握救生本領，共同架起生命之舟，一起來參加由奈良馬拉松發起的生命連動吧!

★舉辦地點／樂敦奈良鴻之池公園內 急救講習會帳篷(參見P.6)
★費用／免費　★舉辦時間／11:00～16:00
※根據報名情況有可能會更改開始時間，詳情請參考當天的通知板。



將為參加講習的人員頒發原創徽章作為聽課證明。

各位學員，
帶上徽章一起出發吧。



僅限早到的朋友!!

早間活動 12月13日(星期日)

今年也為提早來到會場的人士準備了早間活動!
※活動的時間和內容可能會有所變動。





❶印有奈良馬拉松會徽的不幹貼(前2000名)
★時間／7:00～　★地點／手持行李更衣區域
❷奈良吉祥物遷都君和藝人松井繪里奈拍攝紀念照活動
★時間／7:00～7:30　★地點／博覽會會場內

奈良馬拉松2026 Q&A

Q1 選手登記的時候，可以為他人代理登記嗎?

A 原則上，請由跑者本人辦理報到，但也可以由代理人代辦。請依照「選手號碼布兌換證資訊」所發行的參加者認證碼，將其發送給代理人，並於跑者報到時出示。也可以一次攜帶多名跑者的條碼。發行兌換證時，務必將當日能聯絡到的人登錄為緊急聯絡人。
※但是不能替他人比賽。※緊急聯繫電話指的是比賽中選手出現身體不適等緊急情況時能夠聯繫到的聯繫方式(家屬等)。

Q2 我不知道如何發行選手號碼布兌換證。／無法發行。

A 活動開始前，請聯絡報到中心。請於12日週六在接待服務台出示「選手號碼布兌換證資訊」的電子郵件畫面。沒有智慧型手機、平板或電腦的人，現場將提供列印本，列印費用為200日圓。

Q3 起跑區域是如何安排的?

A 起跑位置是根據報名時的預測時間來指定區塊的。團體報名或家庭報名的情況，也會依各自的預測時間來指定區塊。雖然可以移動到後方(慢)的區塊，但無法移動到前方(快)的區塊。

Q4 比賽中可以放棄比賽嗎?

A 可以。請告訴最近的工作人員或志工。穿紅色服裝的工作人員是救護人員。如果比賽已經結束，或到了下一個關卡的限制時間，請搭乘比賽最後方的大會巴士，或步行前往下一個關卡(終點會場)。

Q5 完賽證當天可以領取嗎?

A 當天不會發行紙本完賽證。僅提供網路完賽證。我們將收費寄送印刷好的完賽證。有需要的人請於總合服務台申請(僅限比賽當天受理)。

Q6 寄存衣物的袋子尺寸

A 請使用45公升的透明塑膠袋，每人僅能寄放一個。我們無法接受貴重物品、機密設備、動植物或易碎品的寄存。寄存時，請將隨運動員號碼布套裝附上的「行李標籤」貼在袋子上。

Q7 當天無法參加比賽，那麼可以領參與獎嗎?

A 在跑者報到時，出示選手號碼布兌換證上的報到二維碼，即可領取參加獎(也可代他人報到)。

Q8 如果無法參加比賽，或者參加比賽後忘記歸還計時晶片，計時晶片應該怎麼處理呢?

A 請用普通郵局的向事務局宛郵寄，詳細情況請參照第十四頁。

關於本大會，如有問題，請咨詢下方

●奈良馬拉松執行委員會事務局
T E L 0742-81-8752
咨詢時間 9:00～17:00(星期六,日及國定假日除外)※大會舉辦日亦有接待。
地　　址 〒630-8113 奈良縣奈良市法蓮町757 奈良縣奈良綜合廳舍

●奈良馬拉松報名中心
公司名稱 JTB株式會社，西日本MICE分公司 JTB體育台
地　　址 日本大阪市北區堂島浜1-1-27 大阪堂島浜塔5樓
郵　　編 530-0004
電子郵件 jtbss@jtb.com
辦公時間 9:30～17:30(星期六日國定節假日除外)GMT+9
※申請旅遊的各位，請向旅遊代理店的負責人進行咨詢。

關於大會舉辦的決定

如遇災害、惡劣天氣而判斷大會依然舉行或中止的決定，按照以下日期和方式予以通知。

通知方式

●奈良馬拉松大會主頁
https://www.nara-marathon.jp/

●電話【2026年12月13日(星期日)5:15以後用自動語音通知】
050-3496-9947