

参加のご案内

Participation Guide



淀川河川公園 西中島地区野球場(大阪市淀川区)

主催 -般財団法人アールビーズスポーツ財団

味の素株式会社 / Runmetrix (カシオ計算機株式会社) / 株式会社アシックス

2024.10.5 5



Runmetrix



この度は大阪30K秋にご参加いただきありがとうございます。

アールビーズスポーツ財団では、この秋以降のフルマラソンに向け、万全の準備をしていただけるよう、本大会を開催いたします。 フルマラソン本番での快走につなげていただけるようさまざまな新サービスを導入しています。どうぞ、大阪30K秋当日まで体調に ご留意いただき、最高のコンディションでご出場ください。

※事前に送付している、計測タグ装着済みアスリートビブス (ナンバーカード) を必ずご持参ください。

※レイトエントリーでお申し込みをされた方は、大会当日にレイトエントリー受付にて計測タグ装着済みアスリートビブス(ナンバーカード)をお渡しします。 (レイトエントリーとは9月1日(日)以降にお申し込みをされた方です)

Schedule

7:30 会場オープン、受付開始 (アミノバイタル配付・レイトエントリー者受付)

8:30 アミノバイタルタイム

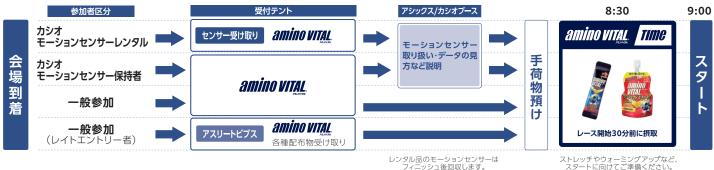
8:40 受付終了

9:00 スタート (1~2分毎のウェーブスタート)

13:08 レース終了

会場到着後の流れ

大会会場に到着後、受付テントにて受付を行ってください。 ※会場図はP.4を参照。 モーションセンサーを利用される方と利用されない方で受付後の動きが異なりますのでご注意ください。



ストレッチやウォーミングアップなど、 スタートに向けてご準備ください。

大会に関するお問い合わせ

30k@runners.co.jp 事前

メールの件名に『大阪30K秋 とご記入ください。

前日:当日 TEL: 080-9580-3476

前日:9:30~17:30/当日:6:00~18:00 ※緊急連絡以外はご遠慮ください。

開催可否についてのお知らせ

天候・災害などによる開催中止の告知については、 大会当日10月5日(土)早朝5時に大会ホームページ でお知らせします。

電話でのお問合わせはご遠慮ください。



大会公式ページ

https://runners.30k-series.com/osaka-autumn/

2024年10月5日(土) 雨天決行

会場

淀川河川公園 西中島地区野球場 (大阪市淀川区)

選手受付

本大会はアスリートビブス等を事前送付(※)しておりますが、 アミノバイタル配布テントへお越しください。

※事前送付は8月31日(土)までにエントリーした方が対象

- ●一般エントリーの方(8月31日(土)までにお申し込みされた方) 事前にアスリートビブスを郵送します。アスリートビブスを忘れず にご来場ください。受付でアミノバイタル等を配布します。
- ●レイトエントリーの方(9月1日(日)以降にお申し込みされた方) アスリートビブス、アミノバイタル等を受付でお渡しします。
- ●計測タグ(ランナーズチップ)は、アスリートビブスの裏面に装着されていますので剥がさないでください。※計測タグは返却不要です。
- ●計測タグ(ランナーズチップ)が装着されているアスリートビブスは 必ず胸につけてください。胸に正しくつけていない場合、記録が取得 できない場合があります。
- ●目標大会が記載されているアスリートビブスは背中につけてください。
- ●「カシオ モーションセンサーレンタル」でエントリーされた方は、 ランニングフォーム分析からレースを振り返ることができる 「ASICS RACE REPORT」の測定に必要なモーションセンサーを 配布します。
- ●カシオモーションセンサーは、スタッフの指示に従ってランニングパンツの正しい位置に装着し、レース中もその状態を維持してください。また、モーションセンサーをレンタルされた方は、レース終了後、回収いたします。
- ※ご返却いただけない場合は、実費を請求させていただく場合がございます。
- ※「ASICS RACE REPORT」の詳細・大会後の閲覧方法は、後日大会HP・参加者向けメール等でご案内いたします。

スタートについて

1~2分毎のウェーブスタートを実施します。

- ●4分01秒/km ~ 7分06秒/kmの6グループに分かれ、1~2分毎の スタートとなります(6ウェーブでのスタートです)。
- ●第1グループ(4分01秒/km)より速いペースを予定されている方は、第1グループの先頭にお並びください。
- ●スタートマット通過時からのタイム(ネットタイム)を計測します。
- ●当日の体調で希望グループで走るのが厳しいと判断された場合は、 ご自身の申告ペースより、後のグループでのスタートが可能です。

スタート時間	目標ペース(目標タイム)	アスリートビブスカラー
9:00スタート	4分01秒/kmペース (フルマラソン2時間50分以内)	ブルー
9:01スタート	4分15秒/kmペース (フルマラソン3時間以内)	グリーン
9:02スタート	4分58秒/kmペース (フルマラソン3時間30分以内)	イエロー
9:04スタート	5分41秒/kmペース (フルマラソン4時間以内)	オレンジ
9:06スタート	6分23秒/kmペース (フルマラソン4時間30分以内)	ピンク
9:08スタート	7分06秒/kmペース (フルマラソン5時間以内)	パープル

※各目標ペースにペースランナーを配置しています。

※レイトエントリーの方(9月1日以降にお申し込みされた方)は白色(ホワイト) のアスリートビブスになります。アスリートビブスカラーに関わらず、目標ペースのグループでスタートしてください。

給水・救護所

●給水所

約2.5km毎に給水所を設置し、水およびアミノバイタル®GOLD2000ドリンクを提供します。また、20km地点では、アミノバイタル®パーフェクトエネルギー®を提供します。

◎救護所

メイン会場1カ所に設置します。

大会競技中のけが・急病については、応急処置を救護スタッフが行います。応急処置での対応が難しいと判断した場合、救急車の出動を要請して病院へ搬送します。応急処置以降の治療については、各自の責任・判断において行ってください。

記録計時

- ●記録はアスリートビブス裏面に装着されている計測タグ(ランナーズチップ)で計時します。
- ●計測地点を通過する際、アスリートビブスのナンバーが腕等で隠れないようにお願いいたします。

更衣室・手荷物預かり

●更衣室

会場内に更衣室テントをご用意しておりますが、大会当日のスタート前は混雑しますので、着替え用のポンチョを持参したり、来場時の服装などを工夫してください。

●手荷物預かり

会場内に手荷物置き場を設けています。入口に用意している荷札に で自身のナンバーを記入して荷物に取り付け、ビニール袋に入れてお 預けください。

なお、貴重品はお預かりできません。ご自身での管理をお願いします。盗難について主催者は一切の責任を負いませんのでご了承ください.

記録速報・記録証について

- ●本大会の記録証はWEB記録証です。競技終了後、下記QRコードから 記録証をダウンロードできます。
- ●大会当日は、スマートフォンアプリ「応援navi」で速報タイムを確認できます。

※ウェーブスタート方式でスタート時間が固定ではありませんので、 ネットタイムをご確認ください。



大会当日はスマートフォンアプリ「応援Navi」で速報タイムを確認できます。ウエーブスタート方式で、スタート時間が固定ではありませんので、グロスタイムではなくネットタイムをご確認ください。



リノコミ 記録証 web Service Servi

スマートフォンの操作で、WEB記録証(速報)を作成。 画像を保存して、ご自宅のPC等から印刷できます。





参加者の駐車場、駐輪場のご用意はございません。 <u>公共交通機関をご利用ください</u>。

公共交通機関のご案内

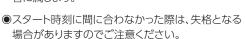
- JR 東海道本線 新大阪駅より徒歩約20分
- 地下鉄御堂筋線 西中島南方駅より徒歩約5分
- 阪急京都線 南方駅より徒歩約5分

アクセスマップ



注意事項

- ●大会開催中はスタッフの指示に従い、安全に留意して参加してください。
- ●大会開催中の事故・傷病への補償は大会側が加入した保険(※)の範囲内であることをご了承ください。
- ●大会参加にあたっては十分なトレーニング・ウォーミングアップを行い、健康状態に留意してください。また、体調がすぐれない場合は勇気を持って棄権するよう心掛けてください。
- ●大会出場中の映像・写真記事・記録のテレビ・ 新聞・雑誌・インターネットへの掲載権は、主催 者に属します。





※マラソン大会補償制度 費用保険について

過去の気象情報 (10月5日の天気)

	2023	2022	2021
天候	晴れのち曇り	曇り	晴れ
9時気温	22.9℃	21.3℃	25.3℃
12時気温	22.1℃	22.0℃	28.0℃

フルマラソンでの目標達成を実現するための施策として、トレーニング期に合わせた全5回(ASICS RACE REPORT付きプランエントリー者限定配信含む)のウェビナー配信を実施いたします。

エントリー者限定特典① フルマラソン目標達成ウェビナー

30K当日前にはBefore、終了後にはAfterのコンテンツをご確認いただくことで皆様の目標達成を後押しします! まだの方はぜひ閲覧ください。

ウェビナー閲覧はこちらから

https://runners.30k-series.com/osaka-autumn/webinar/



Before30Kとして、現在2本のウェビナーを配信しています。

公開中 「本番に向けた過ごし方」(全プラン閲覧可能)

公開中 「ASICS RACE REPORTを活用して効果的な30km走」(プラン限定配信)

After30Kとして3本配信します。

10月上旬予定 「フルマラソン1カ月前の過ごし方」(全プラン閲覧可能)

10月中旬予定 「ASICS RACE REPORTの読み解き方と本番に向けた準備」(プラン限定配信)

11月上旬予定 「ランニングフォーム特徴別・弱点補強セミナー」(プラン限定配信)

エントリー者限定特典② TATTA公式チーム



エントリーいただいた方限定のサービスとして、ランニングアプリ「TATTA」の掲示板でRUNNET・ランナーズより目標達成に役立つコンテンツをご紹介しています。

まだの方は、「TATTA」をダウンロードして大阪30K秋 公式チームにぜひ、ご参加ください!



https://runners.30k-series.com/osaka-autumn/team-tatta/







コースマップ

本大会は安全管理に十分配慮しておりますが、コースは大会占有ではありませんので、一般来場の歩行者には 気を付けてお互いマナーを守ってご参加いただきますようお願いします。



会場図







アミノバイタル®が大阪30K秋をサポート!

参加されるランナーの皆様には、タイミングに合わせ4種類のアミノバイタル®をお配りします!フルマラソンのレースを想定し、30km走の効果を最大化するべく、アミノバイタル®を上手に活用しましょう!

効果的な摂取タイミング





ASICS RACE REPORT



ASICS RACE REPORT

のご紹介

ASICS RACE REPORTイベント版付プランにエントリーいただきました方には、ランニングフォーム分析からレースや練習を振り返ることができる「ASICS RACE REPORT」のイベント版をご提供いたします。

また、レース後は特設ブースを設け、解説や今後のトレーニング方法についてのアドバイスも行っております。

ASICS RACE REPORTイベント版付プランへエントリーされたランナーの皆様は、ぜひ特設ブースへお立ち寄りください!

着用ウェアに 関する注意点 モーションセンサーを腰に装着して走っていただきますので、センサーを装着可能なウェア(例:ランニングパンツ)を推奨します。

※ウエストポーチや、ワンピースを着用される場合は、モーショ ンセンサーが正しく装着できない可能性があります。

イベント版ASICS RACE REPORT サービス紹介はこちらから

https://www.youtube.com/watch?v=-6IB7dfS7I4



MOTION SENSORと ASICS RACE REPORTについては こちらから

https://www.asics.com/jp/ja-jp/mk/running/asics-digital-coaching





Runmetrix

OSAKA 30K AUTUMN 6

ランニングは同じ動作を多く繰り返す運動であるため、1歩1歩のロスを減らすことが大きな結果に繋がります。たとえば、着地時に微量でもブレーキがかかっているとそれをカバーするために強く蹴り出す必要があり、結果的に着地時・蹴り出し時の両方で身体への負担が大きくなります。マラソンの後半をパワフルに走るため、まずは自身の走りの特徴を知り、伸びしろを把握しましょう。

CASIOとASICSが共同開発したRunmetrix (ランメトリックス) は、腰にモーションセンサーを装着することで皆さまのランニングフォームを手軽かつ本格的に分析。課題の発見から目標達成をサポートするパーソナルコーチングサービスです。

Runmetrixについて 詳しくはこちらから





