

RUNNERS
30 大阪冬
series K
参加のご案内
Participation Guide

RACE DAY **2026.1.10** Sat.

ランナース

amino VITAL
アミノバイタル

Runmetrix
CASIO

大会公式サイト <https://runners.30k-series.com/osaka-winter/>

会場 淀川河川公園 西中島地区野球場(大阪市淀川区)
主催 一般財団法人アールビーズスポーツ財団
協賛 味の素株式会社 / Runmetrix (カシオ計算機株式会社)



大会公式サイトQRコード



この度はランナース30Kシリーズにご参加いただきありがとうございます。
当シリーズはランニング専門誌・月刊ランナースが「フルマラソンに効く、30kmの実践型トライアル」のコンセプトのもと、全国規模で開催しているメディア連動型トレーニングイベントです。
参加者の皆さまが目標大会で最高のパフォーマンスを発揮できるよう、30K当日だけでなく、専門誌の知見を活かした事前・事後のサポートも充実させています。
下記案内をご確認いただき、目標達成に向けた総仕上げとしてお役立てください。

30kWebinar

Before 30k

<https://runners.30k-series.com/before-30k/>

通常エントリー、レイトエントリーの方には12/24に配信のご案内メールに記載しております。

※閲覧にはパスワードが必要です。



Step 1 **デジタル冊子で30K走の目的を再確認しよう!**
30Kご参加の前に、事前にご案内しております月刊ランナース特別編集・デジタル冊子「30Kの走り方」をご確認いただき、30K走の目的を再確認ください。
事前に意識した上で当日ご参加いただけますと効果が高まります。

Step 2 **事前ウェビナーで理解を深めよう!**
デジタル冊子で目的を確認した後は、動画を見て理解を深めましょう。
プロランナー・吉田香織さんが30km走を徹底解説。
事前に見ていただきたい動画を6本ご用意しました。
説得力のある説明は全ランナー必見です。当日のモチベーションを高めるために、ぜひご覧ください。

Race Day 30k

Step 3 **30Kを走り切ろう!**

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。

受付時間 **7:30~8:30**

選手受付テント

会場到着後

amino VITAL

各種配布物受け取り

通常エントリーの方もお受け取りください。

受付完了

手荷物預け

8:30 スタートに向けて準備



レース開始前に摂取

青トレ

9:00
START

※レイトエントリー・直前エントリーの方のみ、受付テントでアスリートビブスをお渡しします。
※通常エントリーの方(12月1日まで)は当日受付の必要はありませんが、事前に送付された計測タグ装着済みアスリートビブスを当日必ず持参ください。

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。

※8:30頃からスタート整列エリア前で元青山学院大学陸上競技部の中村祐紀さんから「青トレ」をレクチャーいただきます。スタート前のウォーミングアップとしてぜひご活用ください。

Schedule

制限時間は4時間です。

会場オープン/受付開始

7:30

受付窓口終了

8:30

スタート

9:00~

レース終了

13:09

大会に関してのお問い合わせ先、開催可否に関するお知らせに関してはP.5をご確認ください。

開催日

2026年1月10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12月1日(月)までにエントリーした方が対象

- 一般エントリーの方(12月1日(月)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/直前エントリーの方
(12月2日(火)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。
- レイトエントリー、直前エントリーの方は、ご自身で目標大会をご記入ください。

スタートについて

1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10グループに分かれ、1分毎のスタートとなります(10ウェーブでのスタートです)。
- 第1グループで4分01秒/kmより早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)	
9:02 スタート	4分37秒/kmペース (フルマラソン3時間15分以内)	
9:03 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)	グリーン
9:04 スタート	5分19秒/kmペース (フルマラソン3時間45分以内)	クリーム
9:05 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02秒/kmペース (フルマラソン4時間15分以内)	ピンク
9:07 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)	パープル
9:08 スタート	6分45秒/kmペース (フルマラソン4時間45分以内)	
9:09 スタート	7分06秒/kmペース (フルマラソン5時間以内)	

※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、直前エントリーの方(12月2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®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®アミノショット®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。

記録計測

- 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)で計測します。
- 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ご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。

フィニッシュ後サービス

- アミノバイタル®GOLD2000ドリンクとアミノバイタル®GOLDをご提供します。

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。



大会結果サービス

ナンバーや氏名からランナーの情報を閲覧できます。



ランナーの現在地は? (📍)
応援navi

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、グロスタイムではなくネットタイムをご確認ください。



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。



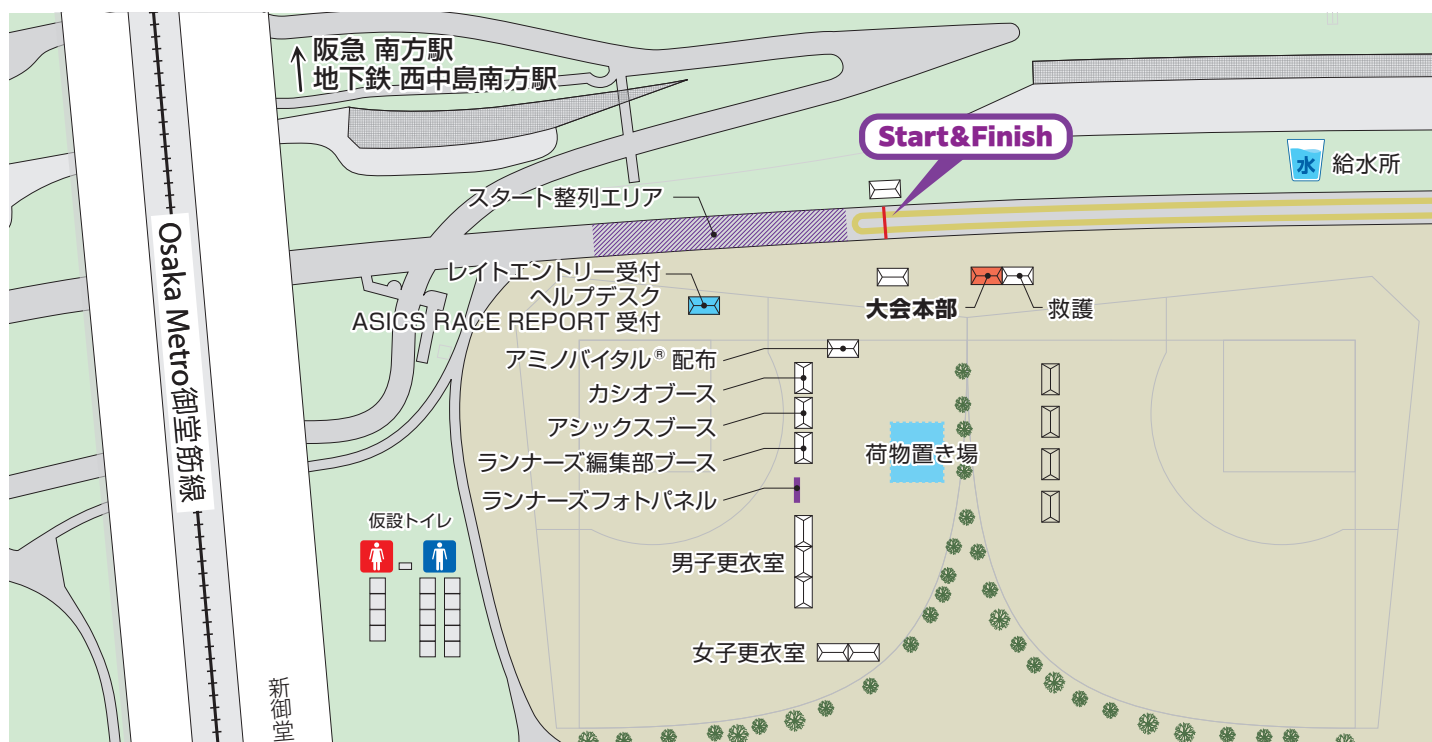
<コース注意事項>

- コースは全て往復路になります(コース全幅約3~4m)。
- 左側走行をお願いします。前のランナーを追い抜く場合は、必ず“右側”から追い抜くようにお願いします。

<ランナーのマナー>

- 前のランナーや一般歩行者の**無理な追い抜きは危険なため、禁止です。**一声かけるなどご配慮ください。
- 3名以上が横に並んで走ることのないようにしてください。
- ツバ吐きは禁止です。
- 周回管理はご自身でおこなってください。**スタッフは管理しません。
- 途中で棄権される場合はお近くのスタッフに声をかけてください。

会場図



amino VITAL
アミノバイタル

アミノバイタル®が大阪30K冬をサポート！

参加ランナーの皆様には、タイミングに合わせ5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

レース開始前に！	20km地点で！	ゴール後に！
 <p>アミノバイタル® プロ アミノバイタル® パーフェクト エネルギー®</p> <p>コンディショニング エネルギー</p>	 <p>アミノバイタル® アミノショット® パーフェクトエネルギー®</p> <p>エネルギー</p>	 <p>アミノバイタル® GOLD アミノバイタル® GOLD2000 ドリンク</p> <p>リカバー</p>
スタート前	20km	ゴール後

※配布商品は、現時点での予定です。当日変更となる可能性があります。

アミノバイタル®の
詳細はこちらから



<https://www.ajinomoto.co.jp/aminovital/>

Runmetrix / カシオ計算機株式会社

Runmetrix
CASIO

Runmetrixはカシオとアシックスが共同開発したランナー向けのパーソナルコーチングサービスです。

腰に装着するモーションセンサーが、ランニング中の身体の動きや重心の移動などを細かく計測し、専用のスマートフォンアプリを通じて一人ひとりに適したアドバイスを提供します。

30K大会当日は、カシオブースにてモーションセンサーの無料貸し出しを実施します。

【ご利用の流れ】

- 1.事前に専用アプリをダウンロードしてください(無料)
- 2.会員登録(無料)をお済ませください(無料)
- 3.当日、カシオブースへお越しください

※貸出台数には限りがあります。
ご希望の方はお早めにお立ち寄りください。

皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

Runmetrixについて
詳しくはこちらから



CASIO Runmetrix
モーションセンサー

無料体験

30Kであなたのランニングフォームを
分析しませんか？



**体験申込は大会当日のカシオブースにて
先着順で受け付けます！**

※台数に限りがありますのでお早めに

会場アクセス

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

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

- 競技中は競技スタッフの指示に従って、安全に競技に参加してください。
- 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。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。
- スタート時刻に間に合わなかった際は、失格となる場合がありますのでご注意ください。

過去の気象情報 (1月10日の天気)

	2025	2024	2023
天 候	晴れ	晴れのち雨	雨のち晴れ
9時気温	1.9℃	5.2℃	6.1℃
12時気温	5.0℃	6.6℃	7.7℃

After 30k

<https://runners.30k-series.com/after-30k/>

Step 4

事後ウェビナーで30K当日を振り返り、本番レースに向けて準備しよう！

事前動画同様にプロランナー・吉田香織さん解説の振り返り動画をご用意しました。
30Kを走り終えてから動画を確認いただくことで本番レースに向け残り期間何をすればよいか理解が深まる内容となっています。走り終えて終わり、ではなく事後ウェビナーを活用して残り期間のトレーニング、コンディショニングにお役立てください！

30k Webinar



ウェビナー閲覧はこちらから→

※事後ウェビナーは1月10日(土)以降公開予定です。

※パスワードは事前ウェビナーと同様です。

大会に関してのお問い合わせ

事前 **30k@runners.co.jp**
メールの件名に『大阪30K冬』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1月10日(土)早朝5時に大会ホームページでお知らせします。

電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

大会公式サイト <https://runners.30k-series.com/osaka-winter/>



大会公式サイトQRコード