



北スポだより

10月号

No. 54

担当：河村

だいぶ気温も下がってきました。体調管理には十分気をつけてお過ごしください。
さて、秋といえばマラソンのシーズンです！各地でいろんな大会が開催されます。
マラソンにはいくつか種類がありますが、今回はそれらを簡単に紹介していきます！

【ロードレース】

マラソンといえばこのロードレースが頭に浮かぶと思います。
「ロード」なので、基本的に**固い舗装路**を走ります。
距離はフル（約42km）、ハーフ（約21km）が主になります。他にも
5kmや10kmのレース、ウルトラマラソンの100kmのロングレースもあります。

（例）新潟シティマラソン、新潟ロードレース、笹川流れマラソン、えちご・くびき野100kmマラソン



【リレーマラソン】

リレーの名の通り、フル（もしくはハーフ）を**複数人でつないで**走ります。
多くの大会では**4~10人以内で1チーム**としているので長距離がニガテな
初心者ランナーでも楽しく走れるものになっています。

（例）国営越後丘陵公園リレーマラソン、スポーツ公園エンジョイラン



【耐久レース】

リレーマラソンと同じく複数人でつなぐレースですが、こちらは距離ではなく
制限時間を設定して行われるものになっています。たとえば、4時間のうちに400mの
トラックを交代で走り続け、**最終的に何km走ることができたか**を競う種目になります。

（例）4時間（2時間）耐久リレーパーティ、ロ・マン24inまつだい24時間耐久レース

【トレイルレース】

トレイルとは「舗装されていない道」のことで、主に**山でのレース**になります。
トレイルの魅力はやはり「**景色**」です。普段味わえない森の風景、柔らかい土の
感触、岩場や滝、そして**山頂付近で見る広がる景色は格別**です！

また、登りはゆっくり歩いて下りは走る、というように**全てを走りきる必要がない**
ところも魅力のひとつです。（制限時間が長めに設定されているため）

ただし、**ある程度の装備**が必要になります。（ヘッドライト、雨具、補給食等）

（例）秋葉丘陵トレイルランニングレース、The4100Dマウンテントレイルin野沢温泉



～他にもユニークな大会がたくさんあります～

- ・ スイーツマラソン （レース中またはゴール後にスイーツを堪能できる）
 - ・ カラーラン （カラーパウダーを浴びながら走る大会。白いTシャツが色鮮やかに）
 - ・ ゾンビラン （腰につけたライフタグを、ゾンビに取られないようにゴールする）
 - ・ エレクトリックラン （光を身につけて走ったり踊ったりして楽しむ大会。もはやパーティ）
- ・・・etc

☆ぜひ一度参加してみてください☆

