奈良マラソン参加のご案内

マラソン／ペアリレーマラソン／世界遺産10K



ペアリレーマラソン参加者は別冊もお読みください。

大会スケジュール

12月12日(土)

10:00	ランナー受付開始
	奈良マラソン2026 EXPOオープン
11:00	**【開会式】 (場所：EXPO内イベントステージ) ●主催者あいさつ　●招待選手紹介 ●出場選手代表者 選手宣誓**
12:00	有森裕子さんと柏原竜二さん、NARA-Xのランニングクリニック
15:00	有森裕子さんと柏原竜二さん、佐藤光子さんのステージトーク
20:00	ランナー受付・EXPO終了

12月13日(日)

6:30	更衣所開場
7:00	ランナーエリア・手荷物預かり所開場 奈良マラソン2026 EXPOオープン
8:00	**マラソン 出場ランナー整列開始**
8:30	**世界遺産10K 出場ランナー整列開始**
8:45	マラソン・ペアリレーマラソン 各ブロック閉鎖
8:50	スタートセレモニー
9:00	**マラソン スタート**
9:15	世界遺産10K 各ブロック閉鎖
9:30	**世界遺産10K スタート**
11:00	世界遺産10K 表彰式
11:05	世界遺産10K 競技終了
13:00	マラソン 表彰式
15:00	マラソン・ペアリレーマラソン 競技終了
15:30	EXPO終了
16:00	大会終了

奈良マラソン2026

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

会場へのアクセス（12月12日㈯・13日㈰）

ロート奈良鴻ノ池パークに参加者用駐車場は一切ございません。必ず公共交通機関をご利用のうえ、ご来場ください。会場周辺の道路が渋滞しますので、自家用車等での送迎は固くお断りします。



おすすめ！ 12月13日㈰ AM6:00～AM7:45 近鉄高の原駅から無料バス運行！

バス（行き）

12月12日（土）

- **JR奈良駅から**
  ※臨時便が随時運行します。詳しくは奈良交通ホームページをご覧ください。
  路線バス〈高の原駅行き、加茂駅行き、梅美台循環外回り行き〉
  西口⑮のりば→市営球場下車
  運賃 ￥250
- **近鉄奈良駅から**
  路線バス〈高の原駅行き、加茂駅行き、梅美台循環外回り行き〉
  ⑬のりば→市営球場下車
  運賃 ￥250
- **近鉄高の原駅から**
  ※臨時便が随時運行します。詳しくは奈良交通ホームページをご覧ください。
  路線バス〈JR奈良駅西口行き〉
  ❶のりば→市営球場下車
  運賃 ￥490

12月13日（日）

- **近鉄高の原駅から**
  臨時バス 6:00～7:45 随時発車
  ❺のりば→臨時バス停下車
  運賃無料
- **JR奈良駅から**
  臨時バス 6:00～7:45 随時発車
  西口⑮のりば→市営球場下車
  運賃 ￥250
- **近鉄奈良駅から**
  バスの運行はありません
  ※路線バスは始発から15:00まで運休

12月13日（日）の路線バスは始発から15:00まで運休します。臨時バスをご利用ください。
※詳細は奈良交通ホームページをご覧ください。







※お帰りのアクセスについてはP15を参照してください。　※奈良交通のバスは全国10種類の交通系ICカードが使えます。

近鉄臨時列車等の時刻表（主な停車駅）

通常の日曜ダイヤに加え、下記の臨時列車を運行します（予定）。※変更になる場合があります。詳しくは近畿日本鉄道ホームページをご覧ください。

通行区間	大阪難波駅発	大和西大寺駅発	近鉄奈良駅着
快速急行	5:39発	6:10発	6:16着
特 急	7:20発	7:54発	7:59着

通行区間	大阪難波駅発	大和西大寺駅発	近鉄奈良駅着
特 急	6:20発	6:55発	6:59着
特 急	6:55発	7:30発	7:34着

通行区間	京 都 駅 発	丹波橋駅発	高の原駅着
特 急	7:10発	7:16発	7:36着

※上記の列車は鳥羽行で高の原駅へ臨時停車します。

奈良マラソンをもっと知ろう!

★男女総合1～3位には!!

吉野杉を使用した オリジナルトロフィー

今年も奈良にこだわったトロフィーで栄誉を讃えます!



★目指せ入賞!!

手作り和紙の表彰状

吉野杉とヒノキの皮の繊維を1枚1枚紙漉き技法で作りました。
大会ロゴの透かしが入っています。



★がんばった人にごほうび!!

十津川温泉郷の足湯サービス

奈良県南部の十津川村から、はるばる運ばれてきた朝どれ湯です。
十津川温泉郷のこだわり「源泉かけ流し」をここでも実現しています。



★奈良の名産品や地元の食材を使った給水・給食もあるよ!


ぜんざい


柿の葉寿司


柿もなか



柿みつジンジャードリンク


ごろごろ水

★レースの戦略を立てよう!!

参考にしたいコース上の看板

●給水所看板
テーブル数を表示していますので最終テーブルを見逃しません。



●距離看板
次のトイレまでの距離を表示しています。



★ご協力をお願いします!!

紙コップのリサイクルを実施

給水所で使用した紙コップをトイレットペーパーとして再利用しています。
コース上で紙コップと可燃ごみの分別が必要なのはこのためです。





奈良マラソンをもっとステキな大会にしよう!

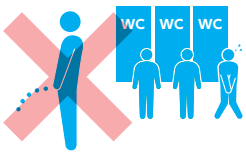
あなたが主役 マナー &クリーンアップ宣言

ゴミのポイ捨て禁止



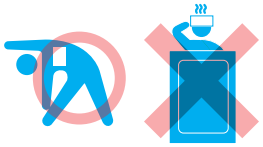
コースはゴミ箱ではありません!

トイレは指定の場所で



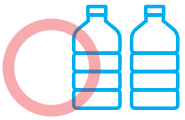
あなたは良くても周りはメイワク

体調はしっかり自己管理



時にはリタイアする勇気を!

マイボトル マイカップ推奨



セルフ給水テーブルを活用しよう。(第3給水所以降にあります)

通過タイム確認サービス

家族や仲間・友人に事前連絡して、応援してもらおう!

お友達やご家族の応援、ご自身のレースの振り返りなどにぜひご活用ください。※大会当日からご利用できます。※通信状況によりサービスをご提供できない場合があります。

ランナーの現在地は? 応援navi アプリ
App Store からダウンロード Google Play マイアプリに入れよう
(スマートフォン・タブレット・PCに対応。携帯電話は対応しておりません。)

ご家族・友人の応援にオススメ!

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

RUNNET PC・スマホに対応

ご自身のタイム速報の確認にオススメ!

RUNNET大会結果サービス

https://r.one.runnet.jp/results/391335

奈良マラソンランニングクリニック講師（ランニング学会認定上級ランニング指導者）

前田和良さんによる 奈良マラソン攻略アドバイス！ ❶

（P.11に続く）

奈良マラソンまでの過ごし方（例）

マラソンでサブ4を目指す人	マラソンで完走を目指す人

4週間前（11/15頃）

- ハーフマラソンに出場（レース感覚を養い、レースの雰囲気に慣れる）
- ストレッチ、アイシング、マッサージ等をしてケガをしないように心掛ける
- 走り込み（ロングジョグ）はこの時期までとする
- ハーフマラソン～10kmのレースに出場（レース感覚を養い、レースの雰囲気に慣れる）
- ストレッチ、アイシング、マッサージ等をしてケガをしないように心掛ける

3週間前（11/22頃）

- 20km～10kmのペース走（レースペース）レースでのスピードを身体で覚えることが目的
- 走り込み（ロングジョグ）はこの時期までとする
- 徐々に「量」から「質」の練習に移行していく
- 15km～5kmのペース走（レースペース）レースでのスピードを身体で覚えることが目的
- 徐々に練習量を減らしていく

2週間前（11/29頃）

- 15km～10kmのペース走（距離を減らしていく）
- フロートを入れて身体のキレを磨く
- 1000m程度のインターバルを入れる。
  ※レースペースより若干速いスピードで行う
  ※無理に行う必要はない
- 10km～5kmのペース走（距離を減らしていく）
- 疲労が抜けない場合は無理をしない
- フロートを入れて身体のキレを磨く
  ※怪我をしない程度に行うこと
  ※無理に行う必要はない

1週間前（12/6頃）

- 疲労抜きを第一に考えて生活する。（質を落とさず練習量を落とす・睡眠、栄養をしっかり摂る）
- ここから無理に頑張っても疲労が残るだけです。
  ※レース前で不安になる事もあるが、ここで焦る事がないよう、これまでの期間でしっかり練習を積んでおく。ここまで来たらあとは、今までしてきた練習と自分を信じてレースに臨もう。
- 食事は「タンパク質」から「炭水化物」に移行

前　日

- 軽く動く（ウォーキング・軽いジョグ）
- 炭水化物系ビタミンB群の食事を摂る（うどん・パスタ等）
- しっかり睡眠をとる（6～8時間は寝ておきたい）
- レースの準備を済ませておくこと
- スタート地点に行って気持ちを上げていく

ペース走　※目標タイムに応じた設定ペースで走る練習

完走タイムの目安時間（ネットタイム）	ペース／km	完走タイムの目安時間（ネットタイム）	ペース／km
3時間00分	4分16秒	4時間30分	6分24秒
3時間30分	4分59秒	5時間00分	7分07秒
4時間00分	5分41秒	5時間30分	7分49秒

大会まであとわずか
この案内が届いた時点で、もうレースは始まっています。案内やアドバイスをしっかり読んで、大会当日に備え、完走を目指してくださいね。



前　日

- ランナー受付（10:00～20:00）に行く
- 事前に交通手段と所要時間を調べておく（余裕のある行動を取るように心がける）
- 荷物の準備も前日にすませておく

● 大会への持ち物 ●

- □アスリートビブス
- □着替え一式　□レースウェア
- □マイナ保険証または資格確認書
- □時計　□帽子
- □防寒用衣類 等　□手袋
- □ティッシュ　□絆創膏
- □ワセリン　□タオル
- □トレーニングウェア　□携帯食
- □シューズ（普段走り慣れたシューズ）
- □ランニングポーチ　□消炎剤

当　日

4:00	起床
4:30	食事、荷物の点検、トイレ

自宅出発は余裕をもってください！
早めの会場到着で、混雑が回避でき、余裕を持ってスタート地点に立てます！
早朝のお楽しみイベントがあります！

6:30～7:30	**現地到着、着替え、トイレなど**
7:30	ウォーミングアップ
8:00/マラソン・ペアリレーマラソン1走 8:30/世界遺産10K	スタート地点に整列 ※スタート整列時の寒さ対策として、リサイクルに回せる防寒用衣類や、脱ぎ捨てられる透明ビニール袋を準備しておくことをオススメします！
9:00	マラソン・ペアリレーマラソンスタート
9:30	世界遺産10Kスタート

健康チェックリスト

下記の項目(❶〜❺)のうち**1つでも当てはまる項目があれば、レース参加の可否について、かかりつけ医によく相談してください。**
かかりつけ医の指導の下、検査や治療を受けてください。レースに参加する場合には、自己責任で行ってください。
(公益財団法人日本陸上競技連盟医事委員会　市民マラソン・ロードレース申込時健康チェックリスト　2013.4.11改定　を一部改変)

❶心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、先天性心疾患、不整脈など)の診断を受けている、もしくは治療中である。
❷突然、気を失った(失神発作)ことがある。　❸運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。
❹血縁者にいわゆる心臓マヒで突然亡くなった方がいる(突然死)。　❺最近1年以上、健康診断を受けていない。

下の❻〜❾は心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談してください。

❻血圧が高い(高血圧)　❼血糖値が高い(糖尿病)　❽LDLコレステロールや中性脂肪が高い(脂質異常症)　❾たばこを吸っている(喫煙)

かかりつけ医とは、皆さんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。

保険について

大会参加中の傷病及び怪我に備え、右表内容の保険に加入しています。

※内容によってはお支払いできない場合があります。
※いずれの補償も事故発生の日からその日を含めて180日以内となります。
※大会参加中に発生した場合のみ対象となります。(大会参加中とは、スタート・フィニッシュ会場からレースを終えて着替えが完了するまでをいう)

死亡見舞金	300万円
後遺障害見舞金	最高300万円(3% 〜 100%)
入院見舞金(日額)	5,000円(180日間程度)
通院見舞金(日額)	2,500円(90日間程度)

お問い合わせ：マーシュジャパンエージェンシーネットワーク(株)　電話 0742-33-2377へ

【TOPICS】2026特別エイド ラインナップ

本大会では、より給食の魅力をアップさせて、みなさまに楽しんでいただけるよう、奈良の名菓や栄養補給に適した飲食物を新たに追加しました。
※エイドでの提供給食数は限りがあります。予定数量が無くなり次第、終了となります。

☆ EXPOに独自ブースあり　★ EXPO内の大会事務局ブースでも販売

メイン会場内

冷水温水対応のサーバーが会場各所に設置されます。マイカップ、マイボトルでご利用ください。



NEW

ウォーターサーバ
クリクラ御所

スタート前 コース上

上から提供品、提供企業・団体、提供場所



★ NEW

Crazy Boost
TCS
スタート前給水所



☆

柿もなか
柿の専門
第４給水所



☆

ぜんざい
天理市商工会
特設給食所A



NEW

柿みつジンジャードリンク
SONAS
特設給食所B



☆

柿の葉寿司
中谷本舗
第９給水所

フィニッシュ

奈良ならではエイド
※時間帯によって提供給食が異なります
上から提供品、提供団体



大和茶
JAならけん



★ NEW

奈良生サブレ 鹿苑
多口製菓



NEW

奈良漬マフィン
喫茶デイジー



NEW

バーマンズチョコレート
洋酒のブラウニー／コニャック



NEW

Gold-pakジュース／Gold-pakご褒美ソルベ
(8種スティックタイプ)

桶谷



★ NEW

バウムクーヘン
松林堂本舗



NEW

御城之口餅(粒餡きな粉餅)
本家菊屋



★ NEW

みそせんべい
横田福栄堂



NEW

inゼリー
アスカ美装



ころもちえびサラダ
高山製菓



☆

柿もなか
柿の専門



NEW

藤花
天平庵

ランナー受付

場所・日時

ロートアリーナ奈良内　12月12日㈯ 10:00～20:00

●ランナー受付を行わないと出走できません。●受付は**12月12日㈯**のみとなります。上記時間外の受付及び13日㈰は一切行いません。
●ふるさと納税枠特典の当日受付は、12月13日㈰ 6:30～8:00に総合案内にて行います。

持参する物

アスリートビブス引換証

❶事前にEメールにて送付された「アスリートビブス引換証のご案内」記載のURLへアクセス。

エントリー時に登録いただいた緊急連絡先が変更となる方は、誓約書欄の登録変更フォーム（外部リンク）から変更後の緊急連絡先を登録してください。誓約書を確認して引換証を発行。

※参加者が救急搬送された場合等に連絡先の方と連絡がとれないケースが多発しています。
必ず連絡がつく方をご登録ください。

❷当日は引換証記載の参加者認証コードをスマートフォンで表示（スクリーンショットも可）させるか、印刷したものを持参。

引換証（紙）▶



引換証（スマホ画面）▶





受 付 方 法（❶→❷の順で受付を行ってください）

ペアリレーマランソンは別紙もご覧ください。

1 アスリートビブス引き換え

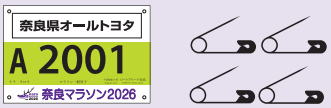
- 受付窓口はアスリートビブスの番号別になっております。該当窓口で参加者認証コードを提示ください（代理受付は可能ですが、**代理出走はできません**）。
- 受付ではアスリートビブスセット（アスリートビブス・計測チップ・安全ピン・手荷物袋シール）、手荷物袋、防寒ビニールウェア等をお渡しします。

●大会当日、アスリートビブスや計測チップを忘れた場合、出走できませんのでご注意ください。
●ランナー受付後、レースに出場しない場合は、計測チップを受付ヘルプデスクまで必ずご返却ください。

受付窓口で受け取る物

■アスリートビブスセット

透明ビニール袋にセットされています。

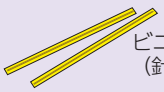


マラソン登録の部 2枚
マラソン一般の部・10K 1枚
ペアリレーマラソン 1人1枚

安全ピン（４本）



手荷物袋シール（１枚）



ビニタイ（2本）（針金バンド）



計測チップ（１枚）
（注）イメージ図です

※マラソン種目登録の部はアスリートビブスが2枚、安全ピンは8本入っています。

■手荷物袋（45L透明ポリ袋）

手荷物袋にしっかり貼り付けてください。



伴走者お申込の方

受付ヘルプデスクにて伴走ビブスを受けとってください。

■オリジナル片リュック

※大会プログラムは今年からデジタル版となりました。大会ホームページで12月初旬の公開を予定しています。印刷版は数量限定でEXPO内の大会オフィシャルブースにて販売予定です。



■防寒ビニールウェア

当日の寒さ対策にご利用ください。



▲受付配布物に入っています。
大会当日の配布はありません。

2 参加賞（オリジナルTシャツ・ランニングソックス）引き換え

引換場所／EXPO会場内（18:00からはロートアリーナ奈良内）

- 参加者認証コードをご提示ください。
- Tシャツ・ランニングソックスのサイズ変更はできません。
- **エントリー時に「Tシャツ・ランニングソックスを希望しない」にチェックを入れた方は受けとれません。**

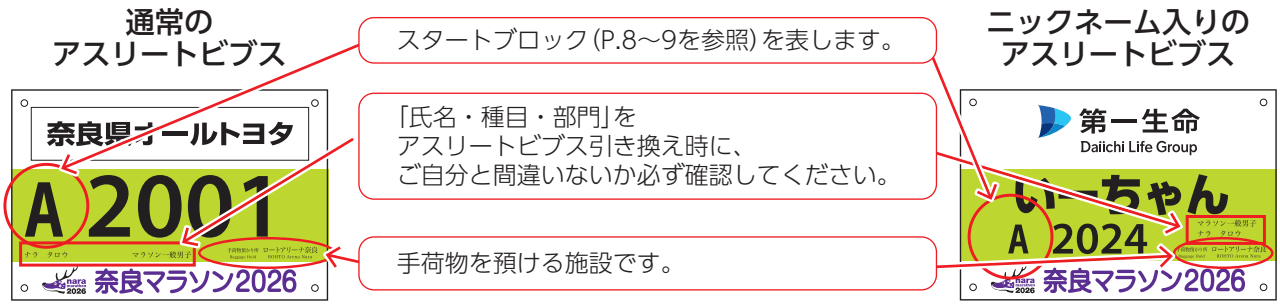
アスリートビブス（ゼッケン）

ランナーエリアの入場時、更衣所・手荷物預かり所の利用時にアスリートビブスの提示が必要です。

着用方法

- 世界遺産10K種目およびマラソン種目一般の部、ペアリレーマラソン種目のアスリートビブスは1人1枚です。レース中、正面からはっきり見える位置（胸部）に走行時に外れないようしっかりつけてください。
- マラソン種目登録の部（日本陸上競技連盟登録者）のアスリートビブスは2枚です。胸部と背部に各１枚つけてください。
- アスリートビブスが見える服装で、レースに参加してください（スタートまでは防寒用衣類の着用が可能です（P.9参照）。

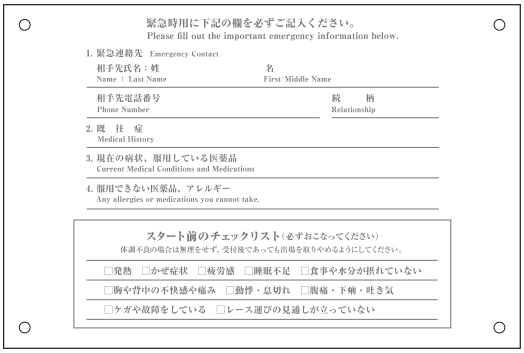
※アスリートビブスを他者に譲渡して出走させることは一切認めておりません。
※障がいのある方で、伴走者を伴うことをエントリー時に申告された方には、受付ヘルプデスクで伴走者用ビブスをお渡しします。伴走者情報を入力されていない方は、事前にエントリーセンターにご連絡ください。伴走者はビブスを着用の上、参加してください。レース後は、ビブスを総合案内に返却してください。



※「ニックネーム入り」のアスリートビブスは、事前申込者のみ。募集時以降の申込は一切受け付けておりません。申込み時に、登録したニックネームが表記されます。表記される文字の変更は一切できません。

※アスリートビブス裏面に、緊急連絡先・既往症等の記入欄があります。万一に備えあらかじめご記入ください。

ビブス裏面


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 □レース選びの見通しが立っていない

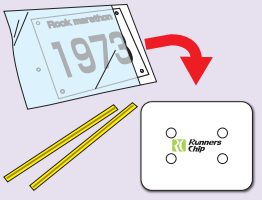
●必要事項を記入してください。
●大会当日にご自分の体調をチェックいただき、体調不良の場合は、出場を取りやめるようにしてください。

- レース中、体調に異常を感じた場合はすみやかにレースを中止して大会スタッフに必ず申し出てください。
- 天候にかかわらず、脱水症予防のため、必ずスタート前とレース中に水分および電解質をとってください。
- 各救護所では医療スタッフが常駐し、応急処置をおこないます。
- 最後尾から追走する大会バスには医療スタッフが同乗して、応急処置をおこないます（マラソン・ペアリレーマラソン種目）。
- ラストスパートは急激に負荷がかかる危険な走り方ですので、無理せず笑顔で余裕をもってフィニッシュしましょう。

計測チップ

- 本大会は計測チップにて記録を計測します。チップを附属のビニタイ（針金バンド）でシューズにしっかり取り付けてください。**レースが終了するまで外さないようにお願いします。計測チップを装着していないと、記録計測ができず失格になりますのでご注意ください。**
- チップをポケットに入れたり、手に持って走った場合、記録がとれません。
- 途中でチップが外れた場合は、計測ポイントのスタッフが予備のビニタイを持っているのでお声かけください。

❶アスリートビブスと一緒に同封されているビニタイと計測チップを取り出します。

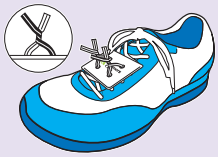


ビニタイ（針金バンド）　計測チップ（注）イメージ図です

❷同封されているビニタイを靴ひもに通したあと、計測チップの穴に通します。



❸ビニタイの末端を下図のようにねじり計測チップを固定します。





ねじりすぎると切れやすくなるので、ご注意ください。

※靴ひも・マジックベルトのない方やチップの装着方法がわからない方は、ランナー受付時に受付ヘルプデスクへお越しください。

スタート周辺図・会場図 （12月13日㊐）NEW

会場内の荷物放置やテント設置を禁止します!!
荷物は必ず手荷物預かり所に預けてください。放置された荷物等は大会側で処分いたします。安全な大会運営のため、不審物対策を強化しています。ご理解とご協力をお願いします。

会場内で不審者、不審物を発見した際は、お近くのスタッフにご連絡ください！

8時までに来場を！お早めに整列を
なお、ランナーゲート内の、補助競技場や外周路にもトイレがあります。スタート時間が近づくとゲートが大変混み合いますので、お早めにご入場ください。

ゴミ箱は会場内3ヵ所に「ゴミステーション」として集約されています。他の場所にゴミ箱はありません。



手荷物預かり所・更衣所

入場には、アスリートビブスの提示が必要です!
ランナー以外の方は入場できません。

手荷物預かり締切時間	マラソン・ペアリレーマラソン	8:30
	世界遺産10K	9:00

- 手荷物預かり所はすべて、ご自身で荷物を指定された手荷物置場スペースに置く方法です。
- 手荷物は、受付で配布された手荷物袋に入れ、アスリートビブスセットの中に入っている手荷物袋シールを貼り付けて預けてください。



不要な衣類で スタート前の防寒対策

スタートブロックに整列するまでジャージやジャンパーなど防寒用の衣類を着ていただくことができます。スタート後に不要となる衣類は、必ず**「防寒用衣類回収BOX」**に入れてください。（図の★印箇所に設置）回収した衣類はリサイクルし、**返却しません**ので、あらかじめご了承ください。





- 手荷物は必ず1つにまとめてください。2つ以上の手荷物はお預かりできません。また、手荷物は余裕を持って早めに預けることをお勧めします。預けた後は再度取り出すことができません。
- 防犯のため手荷物置場スペースでは手荷物袋を開けることを禁止します。
- 手荷物返却時はアスリートビブス番号と手荷物シール番号をスタッフが照合します。手荷物置場退出時は必ず両方の番号を提示してください。
- 貴重品、精密機器、動植物、こわれものなどはお預かりできません。
- 手荷物、物品などの紛失について、主催者は一切責任を負いません。

スタート

マラソン・ペアリレーマラソンと世界遺産10Kでは、スタート時間やスタートブロックの整列時間は異なります。必ず事前にご自身の出場種目とスタート時間、スタートブロックの場所などをご確認ください。

マラソン・ペアリレーマラソン Ⓐ〜Ⓛブロック		世界遺産10K Ⓜ・Ⓝブロック
6:30 更衣所開場	混雑回避のため8:00までにはご来場いただき、トイレ等をおすませください。	6:30 更衣所開場
7:00 ランナーエリア開場	ランナーゲートの混雑緩和のため各ゲートへの入場をブロック毎に指定いたします。 ●第1ゲート…A・B・C・D・M・N ●第1ゲート外周…E・F・G・H・J・K・L	7:00 ランナーエリア開場
8:00 スタートブロック整列開始 A・B・G~L…補助競技場 C~F…競技場外周路	スタート時の整列はブロック分けされています(P.9図面参照)。各自のアスリートビブスに記載されているブロックに整列してください。該当するブロック以外に入ることはできません。但し、指定ブロックより後方の(遅い)ブロックには入れます。	8:30 スタートブロック整列開始 M・N…フィールド内
8:30 混雑ピーク		
8:45 各ブロック閉鎖	ブロック閉鎖時間以降は、事前に指定されたブロックに入ることができません。最後尾スタートとなり、「ブロック閉鎖後待機エリア」にて待機して、そこからスタートしてください。	9:15 各ブロック閉鎖
8:50 スタートセレモニー		
9:00 スタート		9:30 スタート

※スタート時間に整列していないと失格になります。また、各ブロックを仕切るフェンスやコーンバーなどを跨いで入る、該当ブロック以外のエリアに入る、あるいは各ブロック閉鎖後(スタート地点への移動開始後)に割り込む等、スタートのルールを守らないランナーも失格となる場合があるのでご注意ください。

※P.8〜9図面のピンク色部分はランナー及び大会関係者しか入れません。入場時にアスリートビブスの提示が必要です。また、ランナーゲートで荷物チェックを実施します。不審物対策のため、レースに携帯する物以外は持ち込めないので、ご協力をお願いいたします。

※トイレ以外の場所で決して用を足さないでください。失格となります。

ペースランナーについて(マラソン種目) フィニッシュアシストランナーも走ります!

号砲から以下のタイムでフィニッシュできるようランナーの皆さんと走ります。

3時間00分、3時間30分、
4時間00分、4時間30分、
5時間00分、5時間30分、フィニッシュアシスト

ペースランナーはオレンジのビブスと風船を着用しています。是非、ご自身の走行ペース配分の目安にしてください。

フィニッシュアシストランナーとは? 制限時間内で完走を目指すペースで走行します。



関門・制限時間

種　目	制限時間	関　門
マラソン	6時間	8カ所
ペアリレーマラソン	6時間(中継点の制限時刻は12:35)	合計8カ所+中継点
世界遺産10K	95分	1カ所(7.5km地点)

■制限時間は号砲を基準とします。

■大会記録(表彰対象記録)は、各ランナーのスタートライン通過からフィニッシュライン通過までのタイム(ネットタイム)とします。なお日本陸連公認記録は、号砲を基準としたタイム(グロスタイム)となります。緊急自動車の通行等で、レースの中断があった場合でも記録や関門閉鎖時刻の調整は行いません。

■各関門の閉鎖時刻までに通過できなかった場合や、制限時間内にフィニッシュできなかった場合は、競技中止となります。また、関門以外、コース上のどの地点においても著しく遅れ、次の関門またはフィニッシュに到達しないことが明らかな場合や、交通規制時間に影響を及ぼすと見なされる場合、競技続行が不可能と判断される場合等、競技役員及び医療スタッフが競技中止を指示します。

レース中のゴミについての注意事項

●給水所の「紙コップ」は**水色のポリ袋**の「紙コップ専用」ゴミ箱に捨ててください。**奈良マラソンはコース上の紙コップゴミをリサイクルする取り組みをおこなっています。**
●あめ・チョコレートの包みやバナナの皮、合羽代わりのポリ袋等は、**透明のポリ袋**の「可燃ゴミ」ゴミ箱に捨ててください。
●缶やビン、ペットボトルは給水所のスタッフにどこに捨ててよいか聞いてください。
●トイレの便器には、備え付けのトイレットペーパー以外、絶対にゴミ等を捨てないでください。

レースへの準備

奈良マラソンランニングクリニック講師（ランニング学会認定上級ランニング指導者）

前田和良さんによる

奈良マラソン攻略アドバイス！❷



レースのポイント

レース全体を通して

1 風景や応援を楽しむ

古都奈良ならではの景色を楽しみながら走りましょう。また、奈良マラソンはボランティアが充実。沿道でもたくさんの方がサポートしてくれます。沿道の皆様のサポートを力に変え感謝の気持ちをもって走りましょう。

2 エネルギー補給食品などを摂る

給水所はマラソン・ペアリレーマラソンコース上には13ヵ所、世界遺産10Kに1ヵ所あります（P.12～13参照）。ただし、長時間の走行による不足や、タイミングによっては品切れとなっている場合もありますので、ご自身でも普段から食べ慣れた**エネルギー補給ゼリー・バーなどをご用意されることをオススメ**いたします。普段の練習より、走りながら給食する経験を積んでおきましょう。

3 できるだけ平均したスピード（同じスピード）で走り切ることが望ましい

目標タイムは、日ごろの練習ペースで設定しておきましょう。前半のオーバーペースは後半の失速につながります。設定タイムの「1km当たり平均タイム」はP.4の表を参考にしてください。

スタート～フィニッシュ（マラソンの場合）

1 スタート～ 10kmまで

「ウォーミングアップ」くらいの気持ちで落ち着いて走りましょう。　※奈良マラソンはスタート時下りなので、とばしすぎないように注意しましょう。※周りのランナーが速くても、惑わされずにマイペースを心掛けましょう。

2 10km ～ 30km

10km以降から、徐々にギアを上げていきましょう。声援を力に変え、景色を楽しんで走りましょう。
※奈良マラソンは「アップダウン」の多いコースです。「上り」や「下り」では走り方を変え、気分転換しながら楽しみましょう。

3 30km ～ゴールまで

一番きついところ。ここからが勝負。声援を力に最後まで走り切りましょう。特にマラソンの30～35kmは急な坂道が続きます。初心者の方はここで無理をせずマイペースでいくことも完走のポイントです！

その他のお役立ちポイント

Check! ランニングシューズを選ぼう

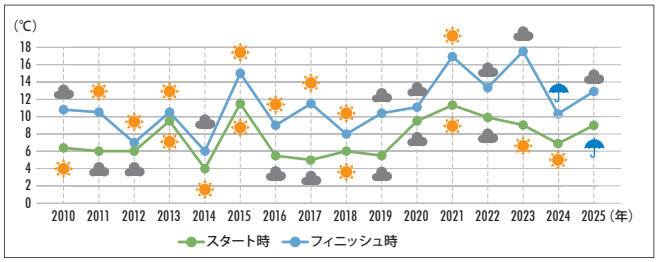
- ランニング専門のシューズを履きましょう。
- レースには新品で走らず、事前に履きなれておきましょう。
- 衝撃を吸収してくれる「ソールの厚いシューズ」の方が足の負担は少ないです。
- 「厚底シューズ（カーボンプレート）」は、捻挫の危険や、足に係る負担が大きいため初心者は避けた方が良いでしょう。足の負担が少なく、安定性の優れたシューズを選びましょう。

Check! 防寒対策

- ランナー受付時にノースリーブタイプの「ビニールポンチョ」が配布されます。スタート前だけでなく、ポケットに入れておいて寒くなったらいつでも着用できるようにキープしておきましょう。
- ワセリンを塗ることで、摩擦傷防止にもなりますが、防水・保温効果にもつながります。気温など天気の状況を見ながら、使用してください。

※防寒用衣類についてはP.9参照。

参考：各年の天候・気温



※2015年、2021年、2023年はとても暖かくなりました。たとえ暑くなっても給水所の水をかぶると、体が冷えて低体温症になったり、痙攣などにつながる可能性もありますので、おすすめしません。

Check! レース中のトラブル対策

- **腹痛の時は？**
  しばらくペースを落としゆっくり深呼吸をしましょう。
- **足が痙攣した場合は？**
  止まってストレッチをしましょう。

事前の痙攣対策!!

- 足を冷やさない（ワセリン等を塗ることで保温対策になります）
- レース前はウォーミングにて体を温めておく
- カリウムとマグネシウムを摂取する（バナナ、納豆、アボカド、ホウレン草、海藻など）
- 前半はとばしすぎずペースを落として走る

Check! 給水の摂り方



- のどの渇きを感じる前に、こまめに給水しましょう。
- 水だけでなく、スポーツドリンクや塩等で、電解質やエネルギーも補給しましょう。2023大会から第4給水所以降すべての給水所に塩を配備しています。
- 手前の給水テーブルは混雑しているので、奥の方の給水テーブルからコップを取るとスムーズです。
- 給水を取ったらサッとコースを外れるのがポイント。
- 取った紙コップは、紙コップの口をつぶして（とがらせて）そこから流し込むように飲むとよいでしょう。
- 飲む水の量は、100～150ml程度でOK（一気に飲むと腹痛・胃もたれ・水中毒の原因になります）。
- 紙コップを取るときは手袋は外しましょう（手袋がぬれると冷えて、体力が失われる原因になります）。

nara marathon 2026

奈良マラソンコース図



距離表示

距離表示は1kmごとに表示しております。残り距離は5kmから1kmごとに表示します。

給水所・給食所

給水所	距離	提供物														間隔
		水			ごろごろ水	スポーツドリンク	バナナ	飴	塩分タブレット	チョコレート	塩	柿の葉寿司	柿もなか	ぜんざい	梅ウジンジャー	
		奥大和の銘水		天川村	天川村			味覚糖				中谷本舗	石井物産	天理商工会	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		○		○											—

※スペシャルドリンク（個人専用）は受け付けておりません。　※給水所での紙コップなどのゴミは、必ずゴミ箱へお入れください。

救護所

救護所	距　離	場　所	間　隔
⓪	—	競技場前	—
①	0.0km	ロートフィールド奈良内	—
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	古市南交差点	2.2km
⑤	15.6km	セブンイレブン窪之庄店	2.8km
⑥	18.5km	白川中央通路北門	2.9km
⑦	21.5km	天理教お墓地前	3.0km
⑧	25.9km	天理教南①駐車場	4.4km
⑨	30.5km	白川中央通路南門	4.6km
⑩	32.8km	精華地区浄化センター	2.3km
⑪	35.7km	東市地区天理教分教会駐車場	2.9km
③	38.0km	奈良交通高畑操車場	2.3km
⑫	39.7km	県庁前	1.7km
①	42.195km	ロートフィールド奈良内	1.5km

関　門

関　門	距　離	場　所	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	窪之庄町南交差点北側	5.1km	11:27
④	20.0km	白川大橋北側三叉路	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	山村町バス停東	3.9km	13:54
⑧	38.0km	奈良交通高畑操車場前	3.6km	14:22
Ⓕ	42.195km	ロートフィールド奈良	4.2km	15:00
ペア中継点	25.7km	天理教南①駐車場	—	12:35
❶	7.5km	東大寺幼稚園前	—	10:40
Ⓕ	10km	ロートフィールド奈良	10km	11:05

○km 記録計測ポイント

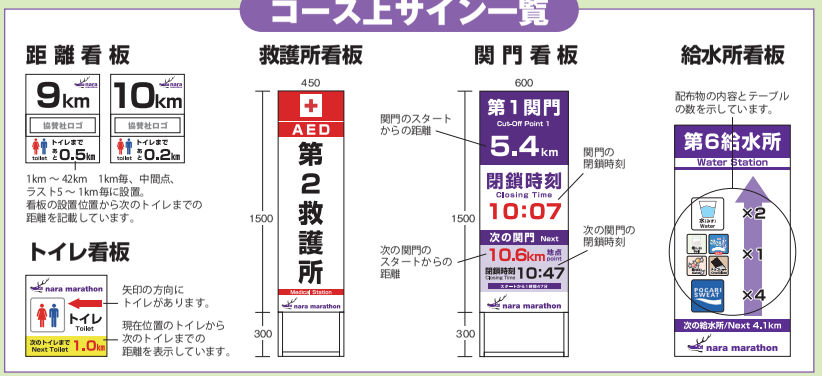
距　離	場　所	住　所
5.0km	二条大路南5丁目	奈良市二条大路南5丁目
10.0km	飛火野	奈良市春日野町
15.0km	窪之庄町交差点	奈良市窪之庄町
20.0km	白川大橋北側三叉路	天理市岩屋町
中　間　点	天理市聖苑南	天理市豊田町
25.0km	天理プール下西	天理市川原城町
30.0km	白川大橋北側三叉路手前	天理市岩屋町
35.0km	八島町バス停付近	奈良市八島町
40.0km	東向北商店街手前	奈良市東向北町
42.195km（フィニッシュ）	ロートフィールド奈良	奈良市法蓮佐保山四丁目
世界遺産10K種目（フィニッシュ）	ロートフィールド奈良	奈良市法蓮佐保山四丁目

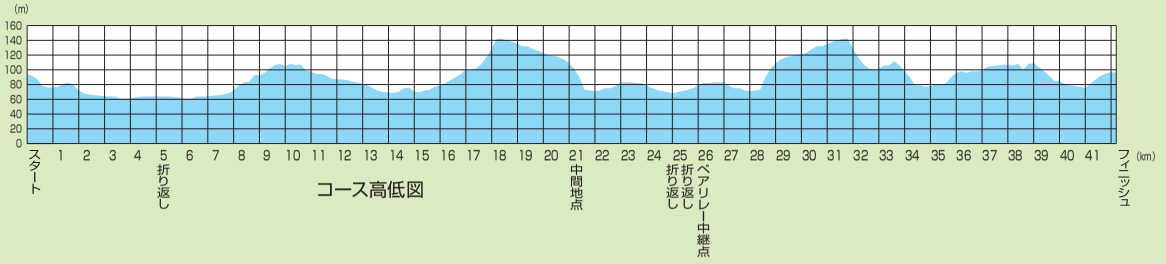


一部のコース上には自動車通行帯を設けています。火災・事故等により緊急自動車がコース内を通行する場合には緊急自動車の通行を優先させますので、一時停止していただくなど係員の指示に従ってください。

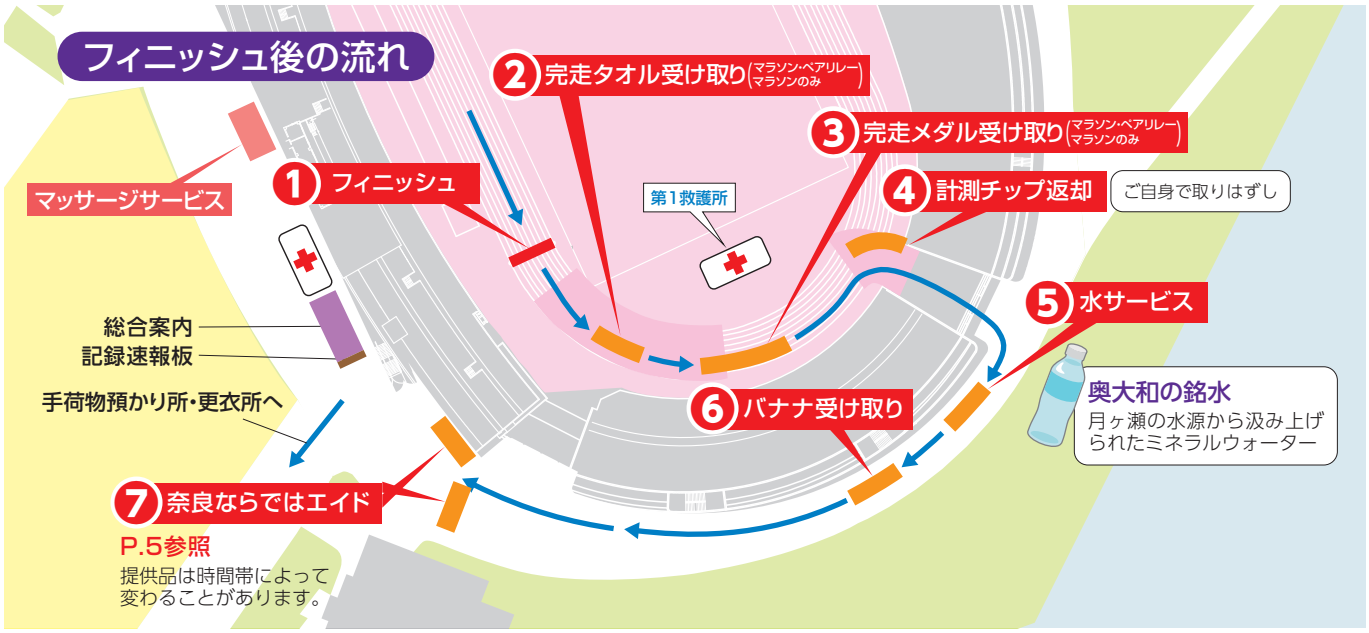
関門閉鎖時刻前においても、明らかに時間内に次の関門やフィニッシュに到達しないと競技役員が判断した場合は、競技を中止していただく場合があります。

コース上サイン一覧





フィニッシュ



記　　録

WEB完走証

❶右下2次元コード(https://runnet.jp/record/)から「奈良マラソン2026」大会名を検索。
❷自分のアスリートビブス番号または氏名を入力し、「WEB完走証」をクリックする。
❸台紙を選択し、ダウンロード(または印刷)

印刷した紙の完走証の希望者は500円(送料含)で発行可能です。総合案内でお申し込みください(大会当日のみ受付)。後日郵送します。

公認記録証について(日本陸上競技連盟登録者のみ)

希望者は500円(送料含)で公認記録証を発行します。総合案内の公認記録証発行窓口までお越しください。後日郵送します。

記録速報掲示

記録速報板に上位記録を掲示します。

計測チップ返却について

競技終了後に計測チップは必ず返却してください!

- 棄権、途中収容された場合は、計測チップを必ず係員に返却してください。
- ランナー受付をして、当日出走されない方は「受付ヘルプデスク」に返却してください。
- 計測チップを返却するのを忘れた場合は、普通郵便で結構ですので、12月25日までに必着で下記送付先にお送りください。

※返却されない場合は、実費を請求させていただきます。

送付先　〒152-8553 東京都目黒区原町1-31-9
計測タグ事務局　宛て

表　　彰

表彰対象

スタートライン通過からフィニッシュまでの所要時間による順位が基準となります。(ネットタイム)

■ マラソン

①総合男女別　各1～8位
②年代別男女　各1～3位(登録・一般を含む)
※部門の年齢区分は、大会当日の年齢です。

■ 世界遺産10K

①総合男女別　各1～8位　②年代別男女　各1～3位
※部門の年齢区分は、大会当日の年齢です。

■ 特別賞

奈良自慢！賞(マラソン・世界遺産10K総合)
※各市町村が選んだ順位の方に商品を後日お送りします。同着の場合は抽選となります。
※各賞の内容や対象、副賞について大会直前に大会ホームページもしくは会場で発表します。
※内容が変更になる可能性があります。

■ 台湾マラソン賞

※詳細は大会直前に発表します。

表彰式スケジュール

11:00…世界遺産10K　13:00…マラソン
EXPOイベントステージ

■表彰式は、フィニッシュ後にて行います。総合男女別各1～8位の方は、競技場前の記録速報板でネットタイム順位を確認のうえ、表彰式にご出席いただくようお願いいたします。
※年代別表彰は当日行いません。対象者には後日、表彰状を送付します。
※ペアリレーマラソンの表彰はありません。

奈良マラソンはマラソンチャレンジカップ(MCC)に参加しています。

MCC Marathon Challenge Cup

ランナーには、下記のような特典があります。
❶ 男子でサブ3、女子でサブ3.5を達成したランナーに「MCC特別記録証」を発行。
❷ 自己ベスト達成、初フルマラソン完走者、年間自己ベスト達成者に「MCC特別記録証」を発行。
※①②共にダウンロードシステムになります。

詳しくは、MCC公式HPをご覧ください。
https://www.marathon-cc.com/

お帰りについて



バス(帰り)

12月12日(土)

- **路線バス**
  - **JR奈良駅行き** 運賃 ￥250
    市営球場・鴻ノ池(南行き)→ 近鉄奈良駅 → JR奈良駅
  - **近鉄高の原駅行き** 運賃 ￥450
    法蓮佐保山三丁目(北行き)→ 近鉄高の原駅

近鉄・JR線でお帰りの方はバスが便利です。

12月13日(日)

- **臨時バス①**(10:30～15:00)※随時発車
  特に午後、臨時バス停は大変混み合うことが予想されます。あらかじめご了承ください。
  - **JR奈良駅行き** 運賃 ￥250
    臨時バス停① → 近鉄新大宮駅 → JR奈良駅
  - **近鉄高の原駅行き** 運賃 ￥250
    臨時バス停① → 近鉄高の原駅
    ※無料は朝のみ　※15時以降は通常運賃です。
- **臨時バス②**(12:00～15:30)
  - **ゆららの湯行き** 運賃 無料
    臨時バス停② → ゆららの湯 奈良店・押熊店
- **路線バス**(15:00頃～)※交通規制解除後**12日(土)と同じ**

その他の注意事項

(1)参加者の個人情報は本大会の運営に関わる用途以外には使用いたしません。ただし、記録の発表・表彰の際には、参加者の氏名・年齢・居住地・所属クラブ名を公表する場合があります。
(2)本大会は、関連するすべての法律を遵守します。
(3)競技に参加する際の服装に関する規定はありませんが、他のランナーの迷惑となる場合や、公序良俗に反すると主催者が判断した場合は、出走をやめていただく場合があります。
(4)主催者は、傷病などに関し、応急処置のみを行います。
(5)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とします。
(6)年齢・性別の虚偽申告、申込者本人以外の出場(不正出走)は認めません。
(7)参加料の返金等は一切行いません。
(8)大会出場中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
(9)主催者は、個人情報の保護法令を厳守し、参加者の個人情報を取り扱います。
上記の他、エントリー時の「奈良マラソン申込規約」、「個人情報の取り扱いについて」をご確認ください。

大会イベント



奈良の魅力満載の一大イベントが出現！

奈良マラソン2026 EXPO（12月12日㊏・13日㊐）

マラソン参加者だけでなく、誰もが楽しめるイベントとして12月12日㊏と13日㊐の2日間「奈良マラソン2026 EXPO」を開催。奈良が誇る名産やグルメ、スポーツ用品の即売、ステージでは音楽、トークショーなどのイベントも繰り広げられます。ぜひ足をお運びください。



デジタルガイドブックで詳しく紹介しています。
★奈良マラソン2026 EXPO……デジタルガイドブックP.18

画像をタップ▲

ランナー同士で命を支え合いましょう！

奈良マラソン救命救急講習会〔心肺蘇生講座〕（12月12日㊏）

奈良マラソンでは、より安全で安心感のある大会をめざし、ランナー対象の救命救急講習会を実施します。"ランナー同士で助け合う"奈良マラソン発の命の連鎖にあなたも参加してみませんか？

★開催場所／ロート奈良鴻ノ池パーク内 救命救急講習会テント（P.6参照）
★参 加 料／無料　★開催時間／ 11:00～16:00
※受付状況により開催時間は変更になる場合があります。詳しくは当日の案内掲示をご覧ください。



受講した証として オリジナルバッジ進呈!!

受講者のみなさんオリジナルバッジを付けて走りましょう！



早く来場された方限定!!

早朝イベント（12月13日㊐）

会場に早く来ていただいた方限定で楽しめる早朝イベントを今年も行います！
※イベントの時間および内容は変更になる場合があります。





❶奈良マラソンロゴのフェイスシール
【先着順・合計2,000名】
★時間／7:00～　★場所／手荷物更衣エリア
❷せんとくん・松井絵里奈さんとの記念撮影
★時間／7:00～7:30 ★場所／EXPO会場内

NARA MARATHON 2026 Q&A

Q1 ランナー受付は、代理受付ができますか？

A 原則としてランナーご本人の受付をお願いしますが、代理人による受付も可能です。「アスリートビブス引換証のご案内」にしたがって発行された参加者認証コードを代理人に送り、ランナー受付でご提示ください。複数名分をまとめてお持ちいただくことも可能です。引換証発行の際には、必ずレース当日に連絡のとれる方を緊急連絡先として登録してください。
※ただし、代理出走はできません。※緊急連絡先とは出走中の体調不良等、緊急を要する場合の連絡先（近親者など）です。

Q2 アスリートビブス引換証の発行方法がわかりません。／発行できません。

A 大会前はエントリーセンターへお問い合わせください。12日（土）は受付ヘルプデスクへ「アスリートビブス引換証のご案内」をご持参のうえ、お越しください。スマートフォンやタブレット、パソコンをお持ちでない方は発行手数料200円で印刷したものをお渡しします。

Q3 スタートブロックはどのような方法で決められていますか？

A スタート位置は、申込時の予想タイムを参考にして、ブロックを指定しています（日本陸上競技連盟登録の有無は関係ありません）。お仲間エントリー、ご家族エントリーの場合も、それぞれの予想タイムでブロックを指定しています。後方（遅い）ブロックへの移動は可能ですが、前方（速い）ブロックへの移動はできません。

Q4 レース中に競技をやめることはできますか？

A できます。最寄りのスタッフ・ボランティアにお伝えください。赤いウェアのスタッフは救護スタッフです。競技を終了した場合や、次の関門の制限時間になってしまった場合は、レース最後尾の大会バス、もしくは徒歩で次の関門（フィニッシュ会場）に移動してください。

Q5 完走証は当日もらえますか？

A 当日の紙の完走証発行はありません。WEB完走証となります。有料（500円）で印刷した完走証を後日発送します。希望者は総合案内でお申し込みください（大会当日のみ受付）。

Q6 手荷物を預ける袋のサイズ

A 45Lの透明のポリ袋で、お一人様1つのみのお預かりになります。貴重品、精密機器、動植物、こわれものなどはお預かりできません。ランナー受付時に配布していますのでアスリートビブスセット同封の「手荷物袋シール」を貼り付けてお預けください。

Q7 当日参加できなくなりました。参加賞だけでももらえませんか？

A ランナー受付の際、アスリートビブス引換証の参加者認証コードを提示いただければ、参加賞の引き換えが可能です（代理受付も可能）。ご来場が難しい場合、大会終了後にご請求いただいた方に料金着払いにてお届けします。

参加賞請求受付期間 12月14日㈪～2027年1月15日㈮

※期間厳守。大会が近づきましたら、大会HPよりお知らせする参加賞請求フォームよりお申し込みください。

Q8 大会に出場することができなくなった場合や、大会に出場して計測チップを返却し忘れた場合計測チップはどうすればよいですか？

A 普通郵便で計測タグ事務局に送付してください。
（詳しくはP.14を参照）

大会に関するお問い合わせ

●**奈良マラソン実行委員会事務局**
ＴＥＬ　0742-81-8752
受付時間　9:00～17:00（土・日曜、祝日は除く）※大会開催日は受付しています。
住　　所　〒630-8113 奈良県奈良市法蓮町757 奈良県奈良総合庁舎

●**奈良マラソンエントリーセンター**
ＴＥＬ　06-6305-6322
受付時間　10:00～17:00（土・日曜、祝日は除く）

大会開催の決定について

災害・悪天候による大会の決行・中止の発表は、下記の日程と方法でおこないます。

発表方法

●奈良マラソン大会ホームページ
https://www.nara-marathon.jp/

●電話【2026年12月13日（日） 5:15以降自動音声案内で発表】
050-3496-9947