



IWAKI SUNSHINE MARATHON 2024

フラの街いわきを翔ける
風になれ!

第15回
いわきサンシャインマラソン
2024.2.25日
AM9:00START



大会概要

GUEST RUNNER



MIZUKI NOGUCHI
野口みずきさん



RYUJI KASHIWABARA
柏原竜二さん



TKD Projectさん
(ゲストランナー見習い)



大会公式HP



公式LINE

主催 いわきサンシャインマラソン実行委員会、(一財)福島陸上競技協会 共催 いわき市、いわき市教育委員会、いわき市体育協会、読売新聞社、福島民友新聞社 主審 いわき陸上競技協会
後援 福島県、福島県教育委員会、(公財)福島県スポーツ協会、いわき商工会議所、いわき地区商工会連絡協議会、(一社)いわき観光まちづくりビューロー、(公社)いわき青年会議所、いわきハワイ交流協会、いわき観光共同キャンペーン実行委員会



■シルバーパートナー／東北電力株式会社、丸紅株式会社、つばめグループ(株式会社中原商事)、第一生命保険株式会社

大会要項

●大会名称

フラの街 いわきを翔ける 風になれ!
第15回いわきサンシャインマラソン

●主 催

いわきサンシャインマラソン実行委員会、(一財)福島陸上競技協会

●共 催

いわき市、いわき市教育委員会、いわき市体育協会、読売新聞社、
福島民友新聞社

●主 管

いわき陸上競技協会

●後 援

福島県、福島県教育委員会、(公財)福島県スポーツ協会、いわき商工会議所、
いわき地区商工会連絡協議会、(一社)いわき観光まちづくりビューロー、(公
社)いわき青年会議所、いわきハワイ交流協会、いわき観光共同キャンペーン
実行委員会

●協 力

福島県警察本部、いわき中央警察署、いわき東警察署、いわき南警察署、(一
社)いわき市医師会、いわき市消防団、いわき市スポーツ推進委員会、医療創
生大学、東日本国際大学、いわき短期大学、福島工業高等専門学校、いわき
地区高等学校体育連盟、NPO法人いわき市民マラソンを支援する会

●開催日時

令和6年2月25日(日) 雨天決行
スタート時間：フルマラソン⇒9:00
ショート種目⇒8:50から順次スタート

●競技規則

2023年度日本陸上競技連盟競技規則並びに本大会の規定による。

●種目・部門・定員・制限時間・参加料

種目	部門	定員	制限時間
マラソン (42.195km)	2023年度陸連登録の部 男女	5,000人	6時間 (号砲基準)
	一般の部 男女		
10km	一般の部 男女	800人	1時間20分 (号砲基準)
	高校の部 男子		
5km	一般の部 女子	450人	X
	高校の部 女子		
	中学の部 男女		
2km	小学の部 5・6年 男女	350人	X
	小学の部 3・4年 男女		
2km親子	小学1・2年と親	200組	X

●コース

- いわきマラソンコース(日本陸連公認コース)
いわき陸上競技場▶江名港▶小名浜臨海工業団地
▶小名浜港アクアマリンパーク
- 10km、5km、2km、2km親子
小名浜港アクアマリンパーク(スタート、フィニッシュ)

●関 門

- 大会運営上、マラソンコースの途中に関門を5箇所設置し、閉鎖時刻までに各関門を通過できない選手については、競技を中止していただきます。
- 関門以外で著しく競技に遅れた選手についても、同様に競技を中止していただきます。
- 閉鎖時刻を過ぎた選手及び競技の中止を命ぜられた選手は、ナンバーカードや計測チップの取り外し等、係員の指示に従ってください。
- 競技を中止した選手は各関門のバスもしくは、最後尾バスに乗りしフィニッシュ会場へ移動してください。

●参加資格

- フルマラソンは、高校生を除く18歳以上の者
※2005年(平成17年)4月1日以前に生まれた者
- 車イスの方の参加は出来ません。
- 視覚等に障がいのある方は、伴走者をつけての出走が可能です。
※前後から伴走者であることがわかるようにしてください。

●記 録

- 公式記録は号砲からゴールまでの所要時間(グロスタイム)とします。
- 記録計測はランナーズチップで行います。出走の際には、必ず靴に装着してください。装着されていない場合は、記録計測が出来ませんのでご注意ください。
- 必ず計測用マットを通過してください。
- 完走者は、フィニッシュ数分後にWEB完走証にて速報記録を知ることができます。
※紙の完走証の発行・配布はございません。
※大会HPの「WEB完走証」から発行ください。
- 日本陸上競技連盟登録者で本大会のフルマラソンにおいて以下の記録を満了した者は、フィニッシュ後に靴底の測定を行います。日本陸上競技連盟競技規則に違反した場合は失格といたします。
男子 2時間21分以内 女子 2時間56分以内

●表 彰

- マラソン男女総合各上位8名
- 各年代別上位5名 ※陸連登録の部は除く

【副賞】

- マラソン男女総合1位(計2人)
カウアイマラソン2024への派遣
- マラソン男女総合いわき市民1位(計2人)
タウンズビルマラソン2024への派遣
- 10km一般の部男女いわき市民1位(計2人)
MINATOシティハーフマラソン2024への派遣
- ※その他特別賞を設定しています。
- ※表彰式は、マラソン男女総合と特別賞のみ行います。
- ※その他入賞者には、表彰テントにて賞品をお渡しします。
- ※会場では、速報記録看板にて、リザルトをお知らせしますので、各自確認ください。

●体調管理等

- 参加者は事前に十分なトレーニングをし、健康診断を受けるなど、各自の責任において健康状態を確認のうえ参加してください。
- 特に心臓病、高血圧症及び糖尿病などの持病がある方は、必ず医師の診察を受けてマラソン参加の承諾を得たうえで参加してください。
- 大会当日、参加選手は健康保険証(写し)をご持参ください。
- 「第15回いわきサンシャインマラソンスタート前健康セルフチェックシート」をゼッケン等の事前郵送物に同封しておりますので、当日の健康チェックにご活用ください。

●メディカルランナー

- 大会時の医療救護体制の充実を図るため、大会に出場される医療関係者(医師・看護師・救急救命士)を対象に、大会に参加しながら救護対応をするメディカルランナーを配置しております。
- 競技中はメディカルランナー専用Tシャツを着て参加していただけます。
- レース走行中、不測の事態に遭遇した場合、出来る限りの緊急対応をしていただき、近くの審判員等に事態発生をご連絡ください。対応後は、レースに復帰していただけます。



●その他

- 個人情報公式ホームページ・大会プログラムへの掲載のほかに、主催者によるアンケート取材、マスコミ各社の番組・ニュースや新聞などで大会運営業務のため使用します。また、氏名、年齢、都道府県はプログラム及び記録集等で公表する事があります。
- 主催者は、個人情報の保護に関する法律及び関係法令を遵守いたします。
- 大会中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・ラジオ・新聞・インターネット・イベントなどへの掲載権は主催者に属します。
- 主催者が認める者により写真等の販売を行うことがあります。
- 傷害保険は主催者が加入し、負担します。
- ランナーの傷害保険は主催者が保険料を負担し、加入します。

競技注意事項

● 競技規則について

2023年度日本陸上競技連盟競技規則並びに本大会の規定による。

● ナンバーカード記録計測について

- ・ナンバーカードは、胸部又は背部に安全ピン等で、確実に結着してください。
※陸連登録者には、ナンバーカードを2枚配布しますので、胸部及び背部に結着してください。
- ・ナンバーカードを着用していないランナーは、本大会の選手とはみなしません。
- ・当日ナンバーカードを忘れたランナーは、スタート会場内の「ナンバーカード再交付テント」にてナンバーカードを再交付のうえ参加ください。
(手数料：1,500円)
- ・計測チップは、フィニッシュ後に回収します。
返却されなかった場合には実費分を請求します。
- ・途中棄権や関門を通過できない場合も必ず係員に返却してください。
- ・日本陸連登録者で希望する方には公認記録証(手数料：500円)を発行します。大会当日、フィニッシュ会場競技本部にお申し込みください。
後日、日本陸連より郵送にてお届けします。
- ・ナンバーカードの裏に、大会当日に連絡のつく自分以外の緊急連絡先を必ず記載してください。

● 更衣室について

- ・スタート会場及びフィニッシュ会場に更衣室を設置しております。
- ・使用後は速やかに退室し、着替え以外の目的での利用はお控えください。
- ・利用状況(混雑状況)によっては利用人数調整を行います。

● 手荷物について

- ・手荷物は、ナンバーカードごとに割り振られたテントに下記時間までに預けてください。
フルマラソン▶8:35まで ショート種目▶8:25まで
- ・フルマラソン参加者の荷物はフィニッシュ会場へ事務局が搬送し返却します。
なお、交通事情により到着がおくれる場合がございます。
- ・一度預けた手荷物は、ゴールまで返却することはできませんのでご注意ください。
- ・貴重品のお預かりはできませんので、各自での管理をお願いします。
手荷物の内容物の紛失及び故障に関する責任は、一切負いません。

● スタートについて

- ・スタートゾーンへは、スタートセレモニー開始前までに整列してください。
フルマラソン▶8:40まで ショート種目▶8:30まで
- ・フルマラソンのスタート整列はA~Gの7つのブロックに、申告タイムを基準に振り分けています。
- ・フルマラソンではナンバーカードに記載されているアルファベットを確認し、該当するブロックに整列してください。
- ・ショート種目のスタート整列は出場種目ごとになります。
- ・転倒事故が生じないように、あわてず、ゆっくりスタートしてください。
- ・選手の転倒等により、審判長がレースの続行が危険と判断した場合は、緊急サイレンを鳴らし、アナウンスによって知らせますので、選手は、その場で必ず停止し、アナウンスに従ってください。
- ・後方車出発後の出走はできません。

● 制限時間について

- ・フルマラソン制限時間は、号砲から6時間となります。
15:00で競技を打ち切りますので係員の指示に従い競技を中止してください。
- ・10kmの制限時間は、1時間20分となります。
男子は10:32、女子は10:37で競技を打ち切りますので係員の指示に従い競技を中止してください。

● 関門閉鎖について

- ・競技運営上、次のとおり関門を設置します。
関門閉鎖時間を過ぎた場合や著しく遅れた場合は、競技を中止させていただきます。

	場 所	距離	閉鎖時刻
第1関門	御代坂交差点	8.0km	10:10
第2関門	永崎海岸コンビニ駐車場(往路)	12.8km	10:50
第3関門	永崎海岸コンビニ駐車場(復路)	20.6km	11:55
第4関門	アクアマリンふくしま臨時駐車場	26.3km	12:40
第5関門	日産いわき工場前	35.2km	14:00

● 走行上の注意

- ・コース上は、交通規制が行われていますが、コースの一部で車と対面、並走する場所がありますので十分ご注意ください。
- ・コースの一部では、道幅が狭いところや、海沿いを走る箇所がありますので十分ご注意ください。
- ・コース上には、1kmごとに距離表示看板を設置しています。
- ・陸連登録選手は、許可者以外レース中いかなる方法によっても他人の助力を受けてはなりません。ただし、一般の部はこの限りではありません。

● 給水、給食について

- ・各給水所では、コース手前のテーブルがより混雑しますので、できるだけ奥のテーブルから取ってください。
- ・紙コップ、バナナの皮などを投げ捨てると、ランナーの転倒事故を招き、大変危険ですので、絶対にしないでください。
- ・ゴミは各給水所等に設置されたゴミ箱に必ず捨ててください。
- ・脱水症状等の予防のためレース中は、こまめに水分補給をしてください。
- ・原則一人一つとし、欲張らず飲み、食べ残しには注意しましょう。

● 救護について

- ・コース上に5か所の救護所を設置しております。
会場およびコース上で発生したケガ・疾病について応急処置をします。
※湿布やテーピング等の処置は行いません。
- ・レース途中、体調に異常を感じた場合は、速やかに会場内やコース上のスタッフに申し出てください。

● 駐車場

- ・スタート・フィニッシュ会場には、駐車できません。
- ・駐車場からスタート会場までシャトルバスを運行します。
- ・駐車場は、事務局にて割り当てさせていただきます。
- ・駐車場は大変混み合いますので余裕をもってお越しください。

● シャトルバス

- ・フルマラソン参加者用
いわき駅、湯本駅、アクアマリンパーク、各参加者駐車場▶いわき陸上競技場
- ・10km・5km・2km・2km親子参加者用
いわき駅、湯本駅、アクアマリンパーク、各参加者駐車場
▶小名浜港アクアマリンパーク
- ・参加者以外の乗車はできません。
- ・電車の到着時刻などにより、シャトルバスが大変混み合いますので時間に余裕をもってご乗車ください。

● 失格について

- ・レース中は現場の係員の指示に従ってください。
- ・指定のコースを離れた場合は、棄権したものとみなします。コーン等で仕切られている場所では、はみ出さないように走行してください。
- ・スタッフや審判員が競技続行不可能と判断した場合や他の競技者への妨害(背走、変則走など)になると判断した場合は、競技を中止していただきます。
- ・代理での出走は禁止です。
※失格の対象となった場合は、係員がナンバーカード等を回収いたします。

● 免責・特記事項について

- ・主催者は選手の競技中の事故について、傷害保険の範囲内及び応急措置以外の責任は一切負いませんので、各自の責任と判断において競技にご参加ください。
- ・駐車場内での事故、盗難、破損等や手荷物の紛失、盗難、破損等に対して主催者は一切責任を負いません。
- ・指定の場所以外での給水、給食について主催者は一切責任を負いません。

● その他

- ・会場又はコース上において、選手は競技規則で定められた表示を超えて会社名、商品名等を意味する図案及び標識等の広告的なものを着用したり、表示することはできません。また、公序良俗に反するような服装や他の競技者を傷つけるような仮装での出走は認めません。
- ・火災、事件、事故等の緊急事態が発生した場合、レース中であっても選手には一時停止していただき緊急車両の通行を優先いたします。
- ・地震発生、津波に関する注意報等の発令などにより競技を中止することがございます。
- ・競技前、競技中に関わらず、体調には十分に注意し、おもしろくない場合は、競技を中止してください。

スタート会場

時間に余裕を
もって会場に
お越しください!



■スタートブロック

8:35分までに整列ください。

- ～2:59:59 **A**
- ～3:29:59 **B**
- ～3:59:59 **C**
- ～4:29:59 **D**
- ～4:59:59 **E**
- ～5:29:59 **F**
- 5:30:00～ **G**

①ナンバークードに記載されているA～Gの
ブロックに整列してください。
②割り込みはしなさい!させない!

■シャトルバス 降車場所

- ④ いわき駅発
6:30～(5分間隔)
最終8:10発
- ⑤ 湯本駅発
6:30～(20分間隔)
最終8:00発
- ⑥ アクアマリンパーク発
6:20～(20分間隔)
最終8:00発

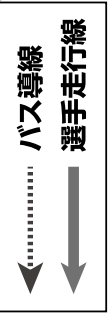
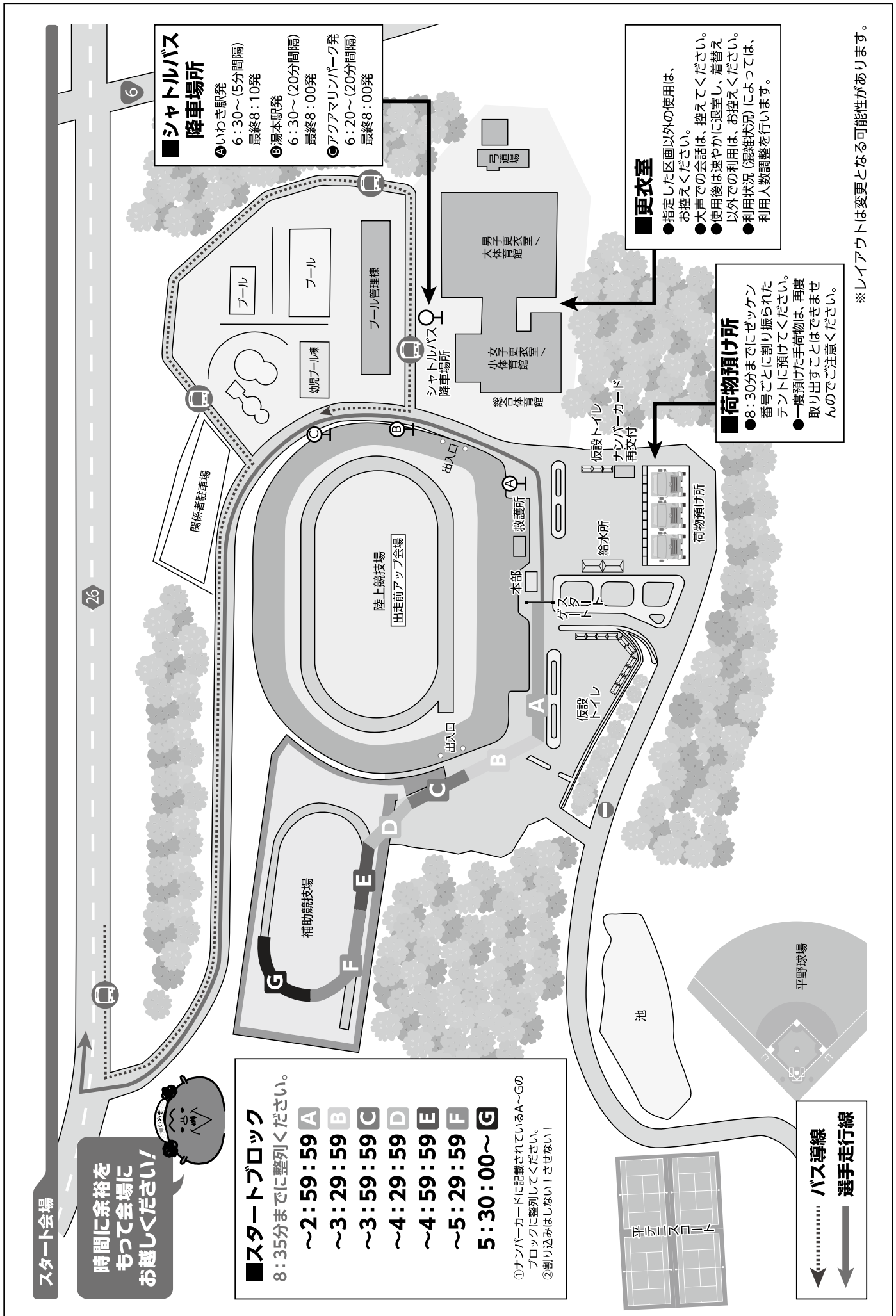
■更衣室

- 指定した区画以外の使用は、お控えください。
- 大声での会話は、控えてください。
- 使用後は速やかに退室し、着替え以外での利用は、お控えください。
- 利用状況(混雑状況)によっては、利用人数調整を行います。

■荷物預け所

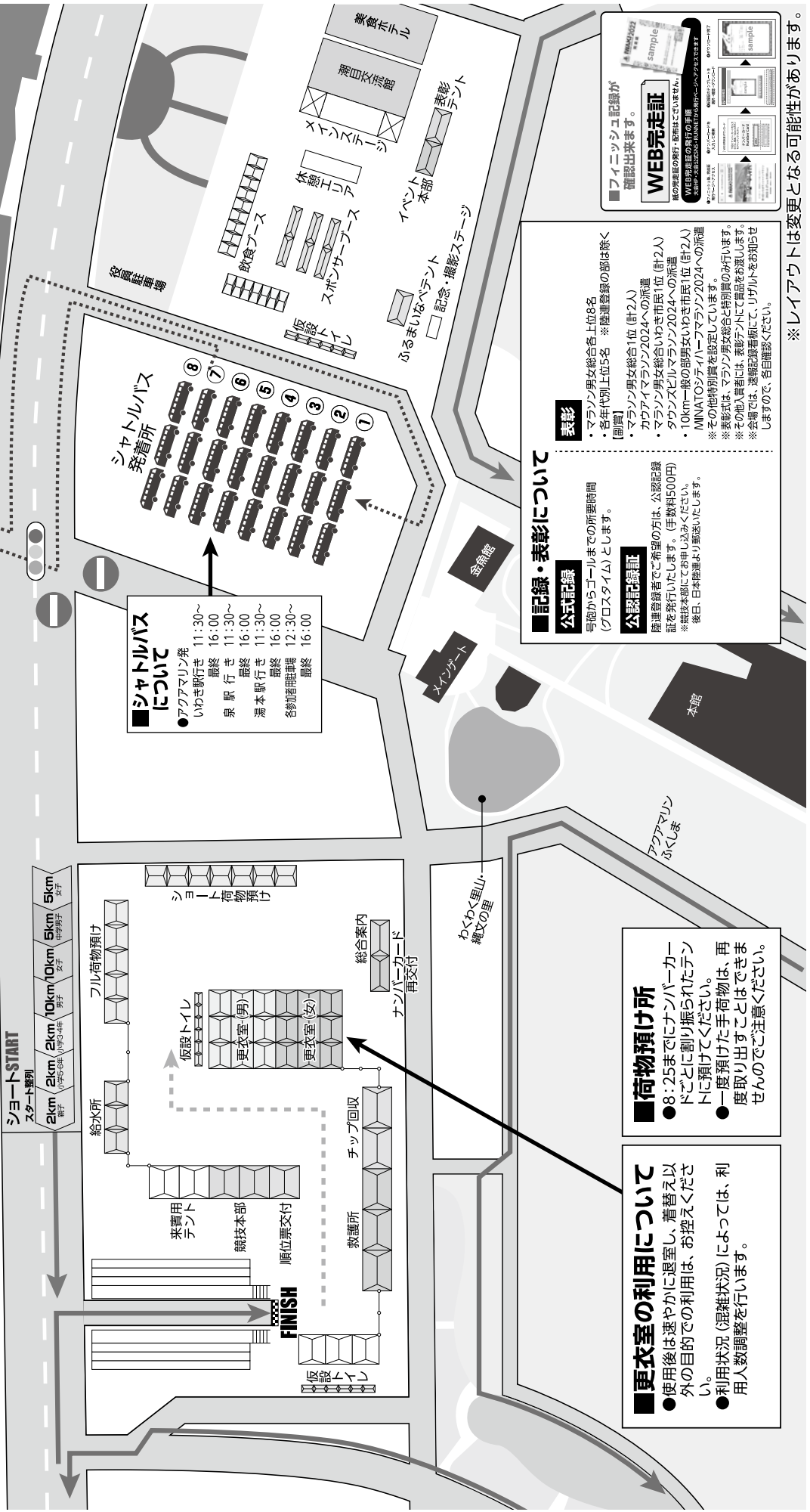
- 8:30分までにゼッケン番号ごとに割り振られたテントに預けてください。
- 一度預けた手荷物は、再度取り出すことはできませんのでご注意ください。

※レイアウトは変更となる可能性があります。



2km 親子・2km・5km・10km スタート会場・フィニッシュ会場案内図 (小名浜港アクアマリンパーク周辺)

- 1 Finis** ▶ **2 完走レイの受け取り**
ゴール後は、完走の証となるハワイアンレイを受け取ってください。
- ▶ **3 チップの回収** ▶ **4 給水・給食**
※未返却の場合は、後日チップ代を給食「パン」請求いたします。



- バス・車道線
フィニッシュ後選手導線
選手走行線

シャトルバス について

- アクアマリン発 いわき駅行き 11:30~ 最終 16:00
- 泉駅行き 11:30~ 最終 16:00
- 湯本駅行き 11:30~ 最終 16:00
- 各参加者専用車 12:30~ 最終 16:00

記録・表彰について

公式記録
写像からゴールまでの所要時間 (プロスタイム) とします。

公認記録証
陸連登録者でご希望の方は、公認記録証を発行いたします。(手数料500円)
※競技本部にてお申し込みください。
※後日、日本陸連より郵送いたします。

表彰

- マラソン男女総合各上位8名 (副賞)
- 各年代別上位5名 ※陸連登録の部は除く
- マラソン男女総合1位 (計2人)
- カウアイマラソン2024への派遣
- マラソン男女総合いわき市長1位 (計2人)
- タワンスピルマラソン2024への派遣
- 10km一般の部男女いわき市長1位 (計2人)
- MINATOシティーハーフマラソン2024への派遣

※その他特別賞を認定してまいります。
※表彰式は、マラソン男女総合と特別賞のみを行います。
※その他人賞者は、表彰プログラムにて賞品をお渡しします。
※会場では、速報記録簿板にて、リザルトをお知らせしますので、各自確認ください。

荷物預け所

- 8:25までにナンバードカードごとに割り振られたテナントに預けてください。
- 一度預けた手荷物は、再度取り出すことはできませんのでご注意ください。

更衣室の利用について

- 使用後は速やかに退室し、着替え以外の目的での利用は、お控えください。
- 利用状況 (混雑状況) によっては、利用人数調整を行います。

フィニッシュ記録が 確認出来ます。

WEB完走証

WEB完走証の発行の手順

1. WEB完走証の発行ページへアクセス
2. 参加者IDを入力
3. 写真を選択
4. 完了

※WEB完走証の発行は、当日16:00までです。

※レイアウトは変更となる可能性があります。

コースガイド(関門、救護所、トイレ、給水、給食)

コース情報

0.0km	スタート地点	19.5km	第4給水所
4.0km		20.6km	第3関門 閉鎖時間▶11:55
5.0km	第1給水所	22.4km	第5給水所
8.0km	第1関門 閉鎖時間▶10:10	25.2km	第6給水所
9.0km	第2給水所	26.3km	第4関門 閉鎖時間▶12:40
12.8km	第2関門 閉鎖時間▶10:50	28.8km	第7給水所
13.9km	第3給水所	31.0km	第8給水所
15.0km		34.5km	折り返し 第9給水所
16.7km		35.2km	第5関門 閉鎖時間▶14:00
18.4km		37.9km	第10給水所
		40.2km	第11給水所
		42.195km	フィニッシュ地点

マラソンコース高低図
縦軸: 標高 (m) 0-60
横軸: 距離 (km) 0-42
特徴: 江名港先端, 中間点, 折り返し, 42.195km (22℃/22%)

いわきサンシャインマラソン 2km親子・2km・5km・10kmコース図

この図は、スタート・フィニッシュ（小名浜港アクアマリンパーク）を基点とした、2km親子、2km、5km、10kmのコースを示しています。沿道には、給水所①、給水所②、三妻ケミカル、吹松公園、小名浜製錬、日本海水、みなと運動公園、下川簡易局、泉実電所、清掃センター、根渡神社、小名浜石油、東西オイルターミナル、浮間化学、小名浜港、三崎公園、中間点、小名浜支所、小名浜、いわき東警察署、鹿島町、鹿島街道、平上荒川、いわき陸上競技場、いわき市役所、いわき平競輪場、草木台、湯本温泉、湯本駅、泉駅、内郷駅、いわき駅、塩屋埼灯台が確認できます。

● 関門閉鎖時間

関門	場所	距離	閉鎖時間
第1関門	御代坂交差点	8.0km	10:10
第2関門	永崎海岸コンビニ駐車場(往路)	12.8km	10:50
第3関門	永崎海岸コンビニ駐車場(復路)	20.6km	11:55
第4関門	アクアマリンふくしま臨時駐車場	26.3km	12:40
第5関門	日産いわき工場前	35.2km	14:00

● 給水所

給水所	距離	水	アクエリアス ドリンク	フード
スタート会場	0km	○		バナナ
第1給水所	5.0km	○	●	
丸紅給水所 (第2給水所)	9.0km	○		
アルプスアルパイン給水所 (第3給水所)	13.9km	◎	●	バナナ チョコレート
アルプスアルパイン給水所 (第4給水所)	19.5km	◎		あんパン
第5給水所	22.4km	○	●	イチゴ トマト
いわき信用組合給水所 (第6給水所)	25.2km	○		チョコレート
セキショウグループ給水所 (第7給水所)	28.8km	○	●	
第8給水所	31.0km	◎		バナナ チョコレート あんパン
海ごみゼロ給水所 (第9給水所)	34.5km	○	●	
第10給水所	37.9km	◎	☆	バナナ チョコレート
セキショウグループ給水所 (第11給水所)	40.2km	○	●	
フィニッシュ地点	42.195km	○	☆	クリームパン

※◎印の給水所には水と塩分補給食(タブレット・梅)を提供します。
 ※第10給水所では、コーラ、フィニッシュ給水所で、リアルゴールドを提供します。
 ※フード提供のある給水所にて、福島銘菓を出す予定です。
 どこで何が出るかは、お楽しみに！

給水所ネーミングライツ

今大会は、給水所のボランティアに多大なご協力いただいている企業様を対象に、社名やブランド名を給水所につける給水所ネーミングライツを実施します。

- 第2給水所 ▶ 丸紅株式会社 様
- 第3・4給水所 ▶ アルプスアルパイン株式会社 様
- 第6給水所 ▶ いわき信用組合 様
- 第7・11給水所 ▶ セキショウグループ 様
- 第9給水所 ▶ ふくしま海と緑のプロジェクト 様

● 救護所

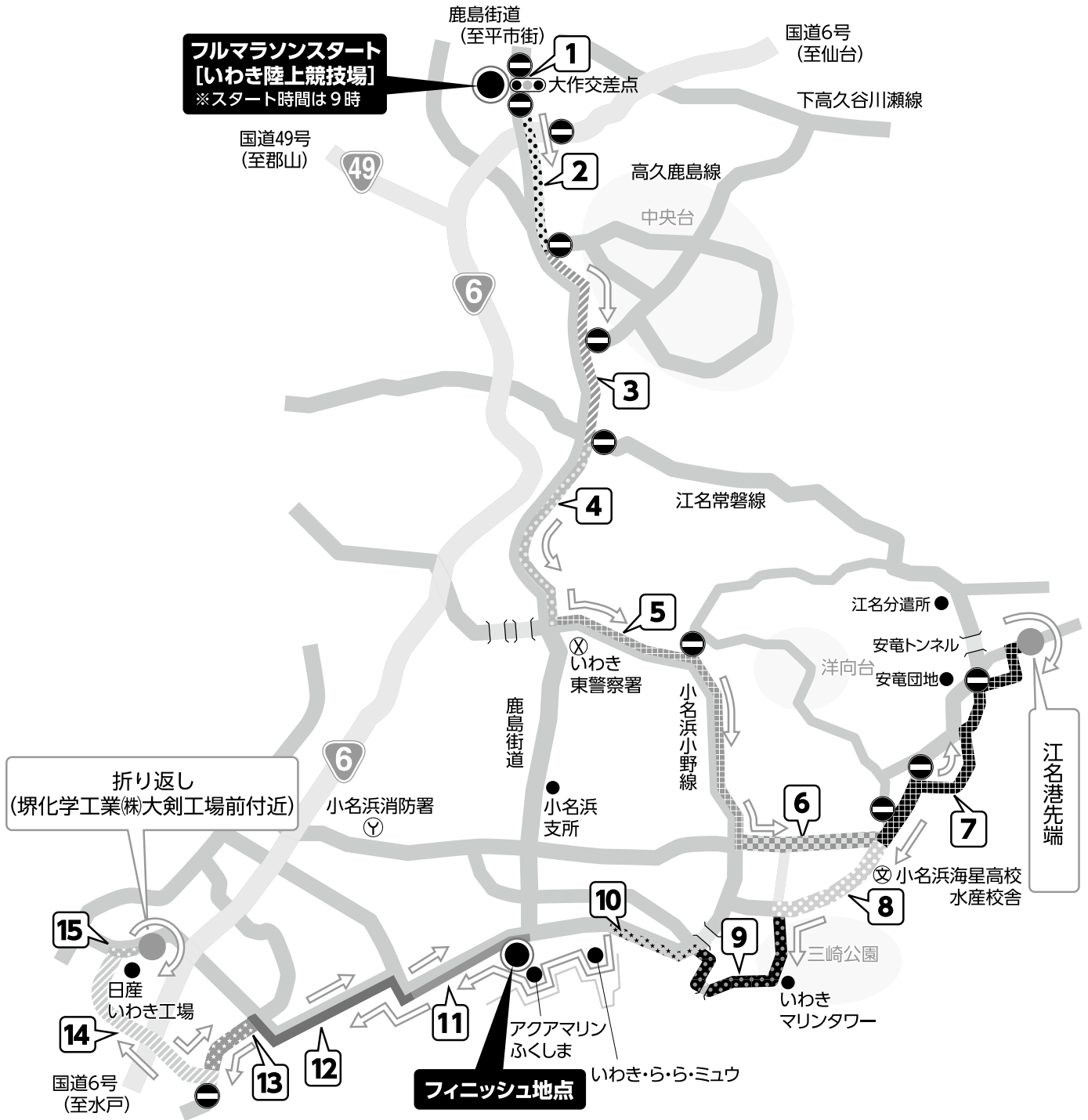
救護所	場所	距離
第1救護所(スタート会場)	いわき陸上競技場	0km
第2救護所	丸紅(第2)給水所	9.0km
第3救護所	江名港先端	16.7km
第4救護所	下川 折り返し	34.5km
第5救護所(フィニッシュ地点)	アクアマリンふくしま	42.195km



沿道応援情報

- ★ 磐城高校応援団 応援団、チアリーディングによる応援
- ★ ボーイスカウトいわき地区協議会 沿道での応援
- ★ 鹿島地区のみなさん オリジナルの手旗で応援
- ★ いわき市立湯本第一小学校 吹奏楽部 吹奏楽部の演奏で応援
- ★ ファミリーマート永崎海岸店 ファミッペとファミチキ先輩が応援
- ★ 折戸・中之作囃子会 大漁旗の掲揚と笛・太鼓の演奏で応援
- ★ 江名地区のみなさん 大漁旗の掲揚と太鼓の演奏で応援
- ★ KSOV(高校最後の思い出にボランティアへ) 手旗や楽器の演奏で応援
- ★ Academia Samba IWAKI BELEZA サンバ演奏で応援
- ★ 株式会社エモーション エレクトーン演奏で応援
- ★ いわき信用組合 コース広範囲にわたっての沿道応援
- ★ いわき市健康歩く会 コース沿道を歩きながらの応援
- ★ いわき東ライオンズクラブ エイドの提供
- ★ 東北電力ネットワーク株式会社 鳴子による応援
- ★ クラップスチアリーダーズ 小さなチアガールの応援
- ★ いわきトライトレイル エイドの提供
- ★ 泉囃子会 太鼓演奏で応援
- ★ 堺化学労働組合 青年婦人部 エイドの提供
- ★ 日産自動車(株)いわき工場 エイドの提供
- ★ クラウンやすのすけ クラウンパフォーマンス
- ★ 一打の会 太鼓演奏
- ★ 福島県鍼灸師会 ゴール後のマッサージ
- ★ O2KRAFT ゴール後のマッサージ

コース紹介 & 交通規制のお知らせ



交通規制時間帯(予定)

- 1 8:55~9:20
大作交差点全面通行止め
- 2 8:55~9:35
小名浜方面通行止め
- 3 9:05~10:00
小名浜方面通行止め
- 4 9:10~10:20
小名浜方面通行止め
- 5 9:20~10:50
小名浜・江名港方面通行止め
- 6 9:25~11:00
全面通行止め

- 7 9:25~12:05
全面通行止め
- 8 9:25~12:15
全面通行止め
- 9 10:05~12:35
全面通行止め
- 10 10:10~12:35
1号ふ頭方面通行止め
- 11 8:00~16:00
勿来方面通行止め
- 12 9:00~14:45
勿来方面通行止め

- 13 9:00~14:40
全面通行止め
- 14 10:20~14:20
全面通行止め
- 15 10:20~14:15
片側通行止め

○最終ランナー通過後は交通規制時間帯であっても、安全が確認でき次第、交通規制を順次解除する予定です。

応援者駐車場&シャトルバスのお知らせ

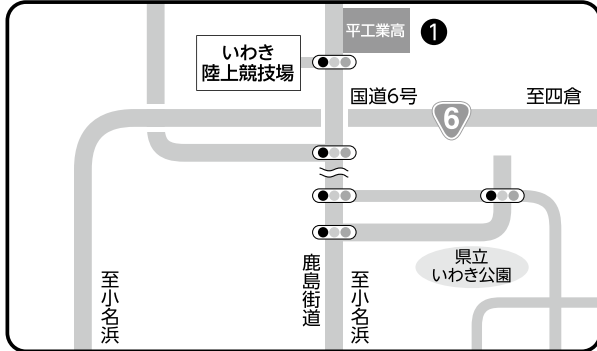
応援者駐車場

各駐車場は7時から17時まで利用できます。

※小名浜二小からのみシャトルバスが運行します。その他の駐車場からは徒歩で会場へお越しください。

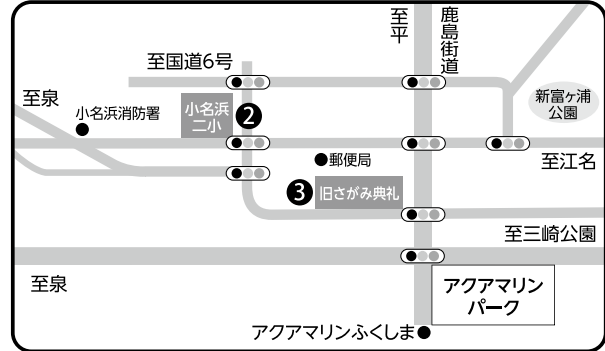


いわき陸上競技場周辺



駐車場	駐車台数
①平工業高等学校	200台

アクアマリンパーク周辺



駐車場	駐車台数
②小名浜第二小学校	200台
③旧さがみ典礼	130台

シャトルバス



○いわき陸上競技場行き

発車場所	運行内容
いわき駅 (ファミリーマートいわき駅前店)	6時30分～8時25分 (約5分間隔)
湯本駅	6時30分～8時10分 (約20分間隔)
アクアマリンパーク	6時20分～8時 (約20分間隔)

○いわき陸上競技場発

行き先	運行内容
アクアマリンパーク	9時30分～10時 (約5分間隔)
いわき駅	9時30分 (1台のみ)
医療創生大学	9時30分 (1台のみ)
21世紀の森公園・湯本駅	9時30分 (1台のみ)
アルプスアルパインいわき事業所	9時30分 (1台のみ)

○アクアマリンパーク行き

発車場所	運行内容
小名浜第二小学校	7時～16時 (約10分間隔)
泉駅 (南口)	6時30分～9時 (約15分間隔)

○アクアマリンパーク発

行き先	運行内容
いわき駅	12時～16時 (約15分間隔)
平工業高等学校	12時～16時 (約30分間隔)
湯本駅・泉駅	10時30分～16時 (約30分間隔)

※交通事情や乗車数により、運行内容が若干変更となる場合があります。

【マラソン】実測距離、通過予想タイム（時間）及び関門箇所、時間

※ スタート時間：午前9時00分、制限時間：6時間(号砲基準)

※ 通過予想時間については、最後尾のランナーがスタートラインを通過するまでに要する時間を約5分として試算

ポイント		距離(km)		通過予想タイム		通過予想時刻	
		区間	累計	先頭	最後尾	先頭	最後尾
S	陸上競技場正面玄関前	—	0.0			9:00:00	9:05:00
1	大作交差点(陸上競技場入口交差点(平工側))	0.8	0.8	0:02:34	0:11:45	9:02:34	9:11:45
2	南作交差点(6号バイパスとの交差点)	0.5	1.3	0:04:10	0:15:58	9:04:10	9:15:58
3	郷ヶ丘第一交差点	0.3	1.6	0:05:08	0:18:29	9:05:08	9:18:29
4	郷ヶ丘第二交差点	0.4	2.0	0:06:24	0:21:51	9:06:24	9:21:51
5	若葉台入口交差点	0.5	2.5	0:08:00	0:26:03	9:08:00	9:26:03
6	いわきニュータウン北入口交差点	0.3	2.8	0:08:58	0:28:35	9:08:58	9:28:35
7	鹿島神社前交差点	0.6	3.4	0:10:53	0:33:38	9:10:53	9:33:38
8	中央卸売市場入口交差点	0.3	3.7	0:11:51	0:36:09	9:11:51	9:36:09
9	番刈交差点	0.3	4.0	0:12:48	0:38:40	9:12:48	9:38:40
10	いわきニュータウン南入口交差点	0.1	4.1	0:13:08	0:39:31	9:13:08	9:39:31
11	沢目丁字路交差点	0.6	4.7	0:15:03	0:44:34	9:15:03	9:44:34
12	米田入口交差点	0.3	5.0	0:16:00	0:47:05	9:16:00	9:47:05
13	鹿島小学校入口交差点	0.3	5.3	0:16:58	0:49:37	9:16:58	9:49:37
14	江名入口交差点	0.1	5.4	0:17:17	0:50:27	9:17:17	9:50:27
15	久保橋南交差点	0.3	5.7	0:18:15	0:52:59	9:18:15	9:52:59
16	鹿島保育所入口交差点	0.2	5.9	0:18:53	0:54:39	9:18:53	9:54:39
17	久保入口交差点	0.3	6.2	0:19:51	0:57:11	9:19:51	9:57:11
18	船戸団地北入口交差点	0.1	6.3	0:20:10	0:58:01	9:20:10	9:58:01
19	船戸セブンイレブン前交差点	0.3	6.6	0:21:07	1:00:33	9:21:07	10:00:33
20	船戸交差点	0.1	6.7	0:21:27	1:01:23	9:21:27	10:01:23
21	小名浜球場入口交差点	0.4	7.1	0:22:43	1:04:45	9:22:43	10:04:45
22	御代坂交差点	0.9	8.0	0:25:36	1:12:19	9:25:36	10:12:19
23	上神白集会所前交差点	1.2	9.2	0:29:26	1:22:25	9:29:26	10:22:25
24	興洋団地入口交差点	0.5	9.7	0:31:02	1:26:37	9:31:02	10:26:37
25	林崎交差点	2.0	11.7	0:37:26	1:43:27	9:37:26	10:43:27
26	薬師下交差点	0.1	11.8	0:37:46	1:44:17	9:37:46	10:44:17
27	小名浜高校入口交差点	0.3	12.1	0:38:43	1:46:49	9:38:43	10:46:49
28	マルト神白店前交差点	0.3	12.4	0:39:41	1:49:20	9:39:41	10:49:20
29	橋出南交差点	0.4	12.8	0:40:57	1:52:42	9:40:57	10:52:42
30	橋出交差点	0.3	13.1	0:41:55	1:55:14	9:41:55	10:55:14
31	川畑交差点	0.6	13.7	0:43:50	2:00:16	9:43:50	11:00:16
32	江名港先端	3.1	16.8	0:53:37	2:26:00	9:53:37	11:26:00
33	川畑交差点	2.9	19.7	1:02:56	2:50:30	10:02:56	11:50:30
34	橋出交差点	0.6	20.3	1:04:51	2:55:33	10:04:51	11:55:33
35	橋出南交差点	0.3	20.6	1:05:49	2:58:04	10:05:49	11:58:04
36	武城交差点	1.1	21.7	1:09:20	3:07:19	10:09:20	12:07:19
37	1号埠頭入口交差点	2.8	24.5	1:18:17	3:30:52	10:18:17	12:30:52
38	アクアマリン臨時駐車場	1.7	26.2	1:23:45	3:45:15	10:23:45	12:45:15
39	七号埠頭東口交差点	2.4	28.6	1:31:22	4:05:15	10:31:22	13:05:15
40	精錬所西丁字路交差点	0.4	29.0	1:32:38	4:08:37	10:32:38	13:08:37
41	富士興産前交差点	1.5	30.5	1:37:26	4:21:14	10:37:26	13:21:14
42	大剣交差点	0.3	30.8	1:38:24	4:23:45	10:38:24	13:23:45
43	大畑公園入口交差点	0.8	31.6	1:40:58	4:30:29	10:40:58	13:30:29
44	日産いわき工場前交差点	2.1	33.7	1:47:41	4:48:09	10:47:41	13:48:09
45	折返し地点	0.8	34.5	1:50:19	4:55:06	10:50:19	13:55:06
46	日産いわき工場前交差点	0.7	35.2	1:52:43	5:01:23	10:52:43	14:01:23
47	大畑公園入口交差点	2.1	37.3	1:59:26	5:19:03	10:59:26	14:19:03
48	大剣交差点	0.8	38.1	2:01:59	5:25:47	11:01:59	14:25:47
49	富士興産前交差点	0.3	38.4	2:02:57	5:28:18	11:02:57	14:28:18
50	精錬所西丁字路交差点	1.5	39.9	2:07:45	5:40:55	11:07:45	14:40:55
51	七号埠頭東口交差点	0.4	40.3	2:09:01	5:44:17	11:09:01	14:44:17
F	辰己町交差点	1.9	42.195	2:14:59	5:59:58	11:14:59	14:59:58

【10km】実測距離、通過予想タイム（時間）及び関門箇所、時間

※ スタート時間：午前9時12分(一般男子・高校)、午前9時17分(一般女子) 制限時間：1時間20分

※ 通過予想時間については、一般女子の最後尾のランナーがスタートラインを通過するまでに要する時間を約6分として試算

ポイント	距離(km)		通過予想タイム		通過予想時刻	
	区間	累計	先頭	最後尾	先頭	最後尾
S アクアマリンパーク前	—	0.0			9:12:00	9:18:00
1 七号埠頭東口交差点	1.8	1.8	0:05:29	0:19:19	9:17:29	9:31:19
2 精錬所西丁字路交差点	0.3	2.1	0:06:24	0:21:32	9:18:24	9:33:32
3 富士興産前交差点	1.6	3.7	0:11:17	0:33:23	9:23:17	9:45:23
4 大剣交差点	0.3	4.0	0:12:12	0:35:36	9:24:12	9:47:36
5 10km走者折り返し地点	1.0	5.0	0:15:15	0:43:00	9:27:15	9:55:00
6 大剣交差点	1.0	6.0	0:18:18	0:50:24	9:30:18	10:02:24
7 富士興産前交差点	0.3	6.3	0:19:13	0:52:37	9:31:13	10:04:37
8 精錬所西丁字路交差点	1.6	7.9	0:24:06	1:04:28	9:36:06	10:16:28
9 七号埠頭東口交差点	0.3	8.2	0:25:01	1:06:41	9:37:01	10:18:41
F アクアマリンパーク	1.8	10.0	0:30:30	1:20:00	9:42:30	10:32:00

【5km】実測距離、通過予想タイム（時間）及び関門箇所、時間

※ スタート時間：午前9時20分(中学男子)、午前9時21分(一般・高校・中学女子) 制限時間：なし(最後尾は8.5分/kmで換算)

※ 通過予想時間については、一般・高校・中学女子の最後尾のランナーがスタートラインを通過するまでに要する時間を約3分として試算

ポイント	距離(km)		通過予想タイム		通過予想時刻	
	区間	累計	先頭	最後尾	先頭	最後尾
S アクアマリンパーク前	—	0.0			9:20:00	9:24:00
1 七号埠頭東口交差点	1.8	1.8	0:05:46	0:17:13	9:25:46	9:41:13
2 精錬所西丁字路交差点	0.3	2.1	0:06:43	0:19:35	9:26:43	9:43:35
3 5km走者折り返し地点	0.4	2.5	0:08:00	0:22:45	9:28:00	9:46:45
4 精錬所西丁字路交差点	0.4	2.9	0:09:17	0:25:55	9:29:17	9:49:55
5 七号埠頭東口交差点	0.3	3.2	0:10:14	0:28:17	9:30:14	9:52:17
F アクアマリンパーク	1.8	5.0	0:16:00	0:42:30	9:36:00	10:06:30

【2km】実測距離、通過予想タイム（時間）及び関門箇所、時間

※ スタート時間：午前9時00分(小学5・6年)、午前9時01分(小学3・4年) 制限時間：なし(最後尾は8.5分/kmで換算)

※ 通過予想時間については、最後尾のランナーがスタートラインを通過するまでに要する時間を約3分として試算

ポイント	距離(km)		通過予想タイム		通過予想時刻	
	区間	累計	先頭	最後尾	先頭	最後尾
S アクアマリンパーク前	—	0.0			9:00:00	9:04:00
1 2km折り返し地点	1.0	1.0	0:03:15	0:10:00	9:03:15	9:14:00
F アクアマリンパーク	1.0	2.0	0:06:30	0:17:00	9:06:30	9:21:00

【2km親子】実測距離、通過予想タイム（時間）及び関門箇所、時間

※ スタート時間：午前8時50分 制限時間：なし(最後尾は10分/kmで換算)

※ 通過予想時間については、最後尾のランナーがスタートラインを通過するまでに要する時間を約2分として試算

ポイント	距離(km)		通過予想タイム		通過予想時刻	
	区間	累計	先頭	最後尾	先頭	最後尾
S アクアマリンパーク前	—	0.0			8:50:00	8:52:00
1 2km折り返し地点	1.0	1.0	0:04:00	0:11:00	8:54:00	9:03:00
F アクアマリンパーク	1.0	2.0	0:08:00	0:20:00	8:58:00	9:12:00

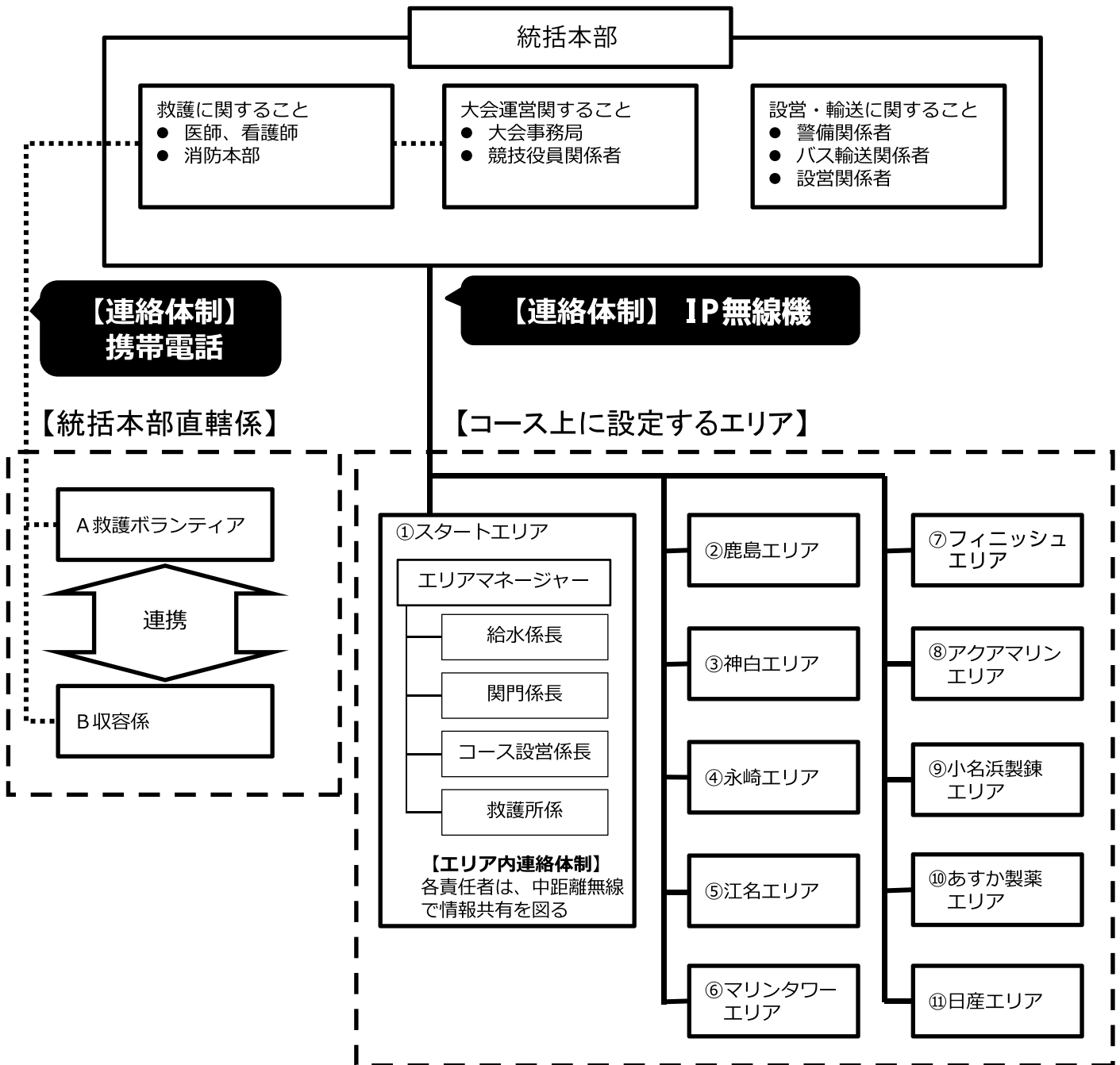
危機管理体制

(1) 中止基準

区分	内容
①地震・津波	<ul style="list-style-type: none"> ○ 大会当日の午前8時以降に「震度5弱以上」の地震が発生した場合。 ○ 大会当日の午前8時以降に「津波注意報」、「津波警報」又は「大津波警報」が発表された場合、若しくは継続して発表されている場合。 ○ 上記のほか、安全性・運営体制が整わない状況であると実行委員会会長が判断した場合、関係機関と協議し大会を中止する。
②天候不良 (雨・風・雪など)	<p>大会運営に支障がある気象現象・自然現象が発生した場合は、関係機関等の見解を求めながら次のとおり対応する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前日 危険度・緊急度に応じ、関係機関の指示を仰ぎ、企画運営委員会等での協議を行い、実行委員会会長が中止等を決定。 ・当日 統括本部にて中止等を協議し、実行委員会会長が中止等を決定。
③テロ等 緊急時	<ul style="list-style-type: none"> ・前日 危険度・緊急度に応じ、関係機関の指示を仰ぎ、企画運営委員会等での協議を行い、実行委員会会長が中止等を決定。 ・当日 統括本部にて中止等を協議し、実行委員会会長が中止等を決定。
④Jアラート	<p>情報伝達があった場合、統括本部にて大会の中止等を協議し、実行委員会会長が中止等を決定し、各エリアマネージャー等を通じ、近くの建物（コンクリート造り等頑丈な建物等）の中、又は地下に避難するよう連絡する。</p> <p>その後は続報に基づき、適宜、統括本部にて判断する。</p>
⑤その他 (火災等)	<p>コース周辺における石油コンビナート等の火災が発生した場合、火災発生場所、状況に応じて、総括本部にて大会の中止等を協議し、実行委員会会長が中止等を決定し、各エリアマネージャー等を通じ、避難指示の連絡を行う。</p>

(2) 危機管理体制

ア【統括本部の体制図】



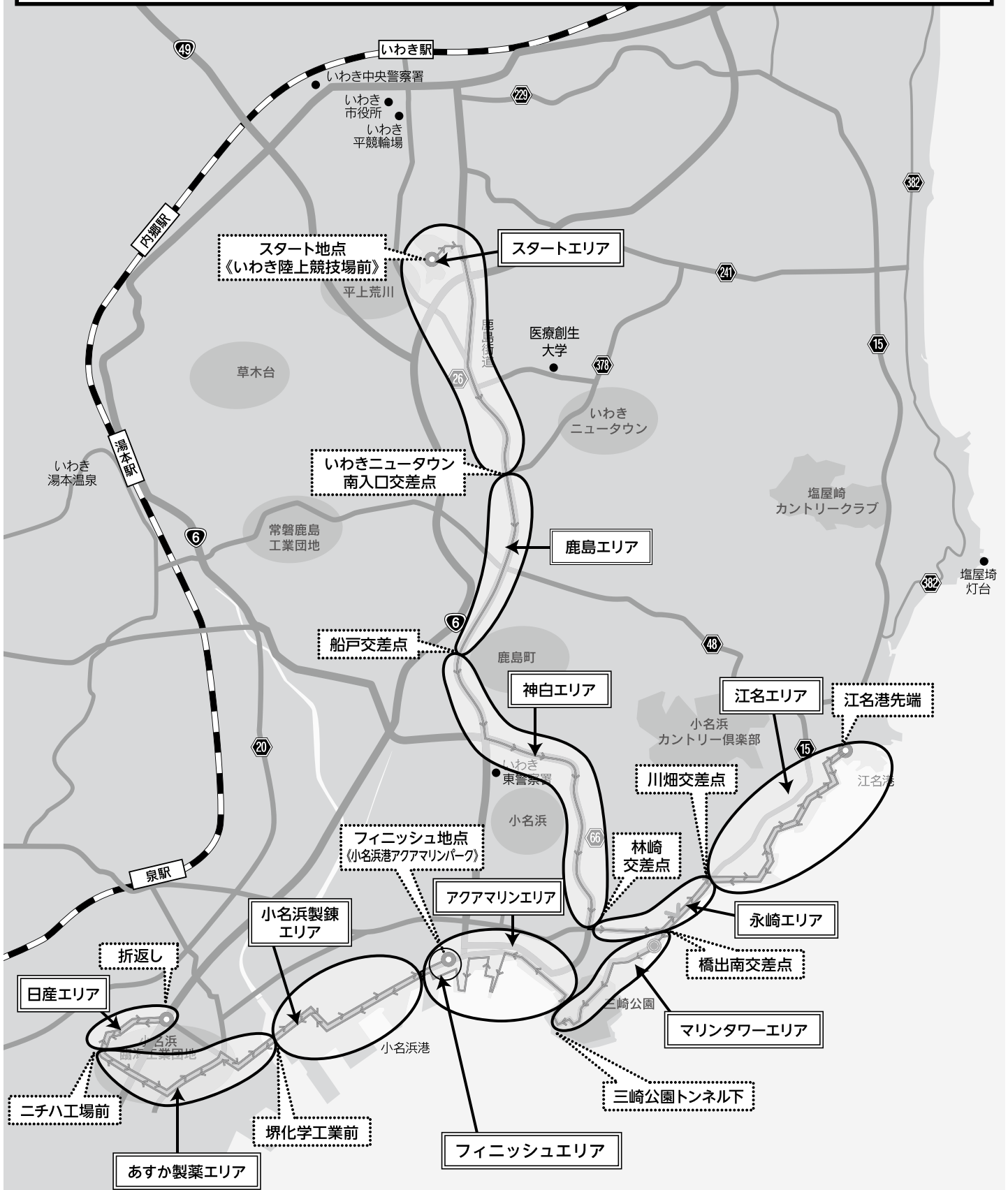
【エリアについて】

- 各エリアは給水所を中心に概ね2km圏内で設定。
- 統括責任者として、エリアマネージャーを配置し、給水係、コース設営係等のエリア内全ての係を統括する。
- 各係の責任者として、係長を配置する。
- エリアマネージャーと各係長は中距離無線等で情報共有を図る。

【エリア内で発生した課題への対応】

- ① 原則として、エリア内で解決する。
- ② 必要に応じて、エリア間の調整を行う。
- ③ エリア内、エリア間での調整が難しい場合は、統括本部に連絡をする。

いわきサンシャインマラソン エリア区分 MAP

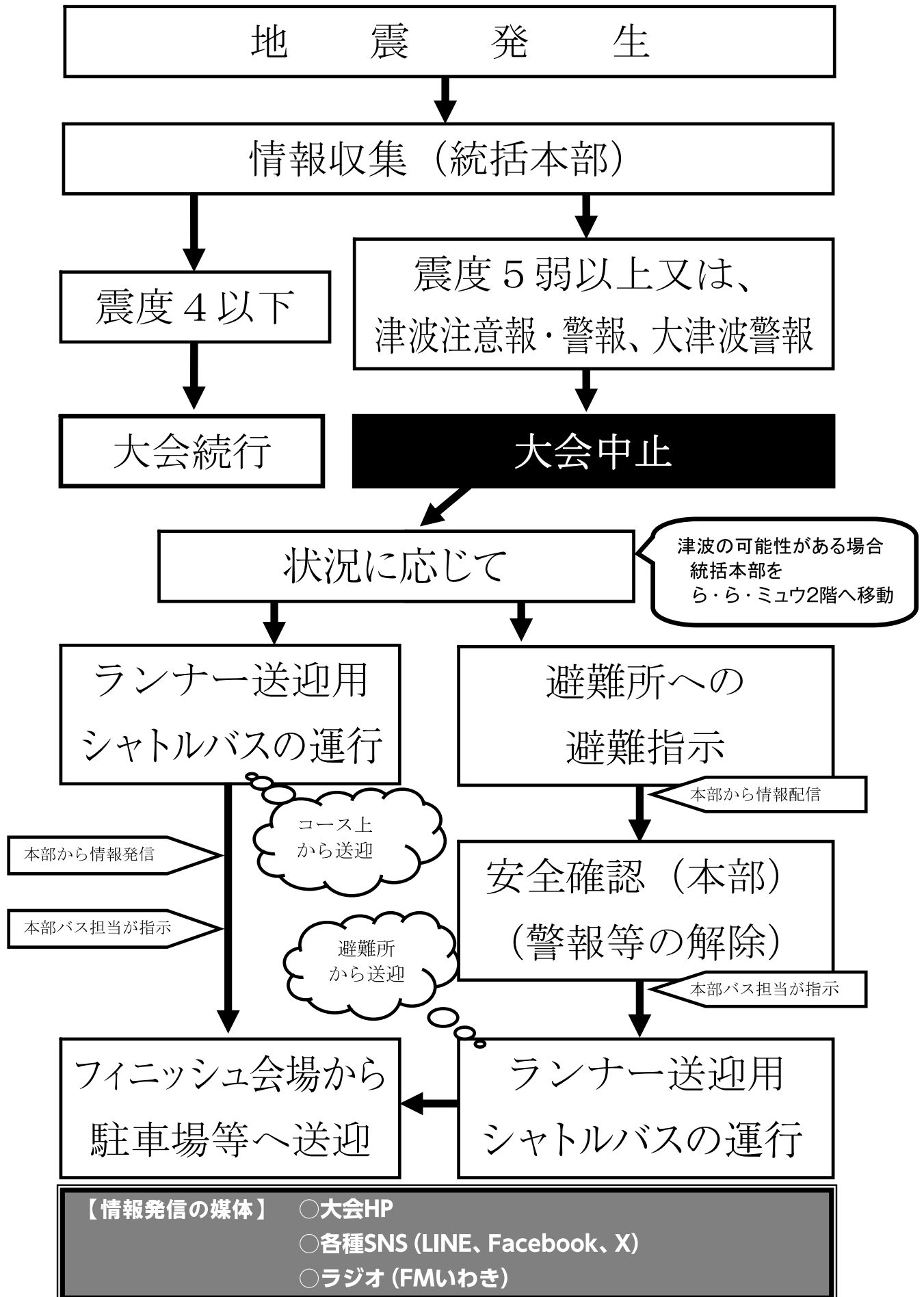


救護ボランティア 約100人
 ・林崎交差点以降、フィニッシュ地点まで
 約 200 mに 1名の 間隔で 配置する。

活動内容
 周囲に目を配り、走者及び他のボランティア等に「異常を発見した時」または「救護の要請を受けた時」に迅速に駆け寄り初期評価（意識・呼吸・脈拍）を行う。

イ 地震・津波時の対応

地震発生後の対応については、次のとおりとする。



第15回いわきサンシャインマラソン 避難場所 位置図

◆いわき市に「震度5弱以上」の地震が発生した場合
 いわき市沿岸部に「津波注意報」「津波警報」、又は「大津波警報」が発表された場合
 →大会を中止します。
 車載拡声器、防災行政無線等により、お知らせしますので、選手の皆様は、速やかに競技等を中止し、身の安全を確保してください。

いわきサンシャインマラソン実行委員会



特に、沿岸部等にて、強い揺れを感じることも、防災行政無線等により、津波注意報等に関する放送が実施された場合

(*防災行政無線では、津波注意報等が発表されている間、放送が繰り返り実施されます。)

- ①「狭い路地や壁際、川の近くには近寄らず、徒歩で、一刻も早く、より高い場所へ、慌てないで避難して下さい。
- ② 順次、上記地図上の避難場所へ移動、避難して下さい。

※上記避難場所は、一部表記となっておりますので、災害発生時はスタッフが近くの避難所等へ誘導いたします。

③安全な状況を確認（注意報等が解除になった場合など）し、バス等で巡回・収容し、駐車場等へ向います。

大会開催に関わる情報入手一覧

いわきサンシャインマラソンの大会に関する各種情報入手手段を一覧にいたしました。
大会開催の可否、ランナーの位置予測など幅広くお使いいただけます。

いわきサンシャインマラソン各種SNS

当日大会開催可否の他に緊急時の連絡を行うことがあります。ご登録をお願いいたします。

●いわきサンシャインマラソン公式ホームページ

<http://www.iwaki-marathon.jp/>



いわきサンシャイン
マラソン

公式LINE

@iwaki-marathon



●いわきサンシャインマラソン フェイスブック

<https://www.facebook.com/iwaki.sunshine.marathon/>



●X (Twitter)

@iwakimarathon

心肺蘇生法

手順1 反応があるか確認

何らかの応答やしきがない

手順2 119番通報とAEDの手配

手順3 呼吸を確認する

胸と腹部の動きをみて、普段通りの息があるかないかをみる

正常な呼吸がない場合は→

手順4 ただちに心臓マッサージ(胸骨圧迫)を行う
強く! 速く! 絶え間なく!

人工呼吸ができる場合は…

①まずは気道を確保する

② 心臓マッサージ(胸骨圧迫)を30回
1分間あたり100~120回のテンポで + 人工呼吸を2回
1回1秒かけて吹き込む
これを交互に繰り返す

手順5 AEDが到着したら

電源をいれて電極パッドを装着し、音声ガイドに従ってください。
電気ショック後、ただちに手順4 心肺蘇生を再開します



詳しくはこちらへ→

<http://www.med.or.jp/99/>

SEAWAVE FMいわき

周波数 76.2MHz

またはPCでもお聴きになることができます。

(www.fm-iwaki.co.jp)

スマートフォンをお持ちの方は「FM 聴」と検索し専用アプリをダウンロードし、FMいわきを選択することでお聴きになることができます。(無料)



ランフォト+

ご自身のスマートフォンで撮影した写真またはコース上、フィニッシュ地点等でランフォト専属カメラマンがランナーの皆さんを撮影した写真をご自身のスマートフォンで写真入りの完走証を作成できるサービスです。

(完走証作成にはスマートフォンが必要です。)

WEBサービス ランナーにも、応援者にも、うれしいサービス!!

ランナーズアップデート

ランナーズアップデートとは、リアルタイムで記録データを取り込み、インターネットで閲覧できるサービスです。

ナンバーカードまたは氏名を入力し検索することで、計測地点ごとの通過記録を調べることができます。

ナンバーや氏名が分かっている場合は、ご家族やお友達の記録も確認でき大変便利です。

※検索できる記録は速報のため、参考タイムとなります。

トップ・ラスト位置情報

GPSを利用した、先頭最後尾の位置情報をマップ上に表示するサービスです。特別な動作は一切必要ありません。画面を表示するだけで自動的にマップ上にアイコンが表示されます。一定間隔でアイコンが最新の位置に移動します。

☆先頭最後尾の位置がわかる! 交通規制情報の参考に。

※大会によって表示する位置情報は異なりますのでご注意ください。

※GPSを使用しておりますので、通信状況や環境により精度が変わります。

予めご了承ください。

いわきサンシャインマラソン公式サイトでご覧いただけます。

問合せ先●いわきサンシャインマラソン実行委員会事務局(いわき市観光文化スポーツ部スポーツ振興課内)
〒970-8686 いわき市平字梅本21 TEL.0246(22)7607 FAX.0246(22)1285

いわきサンシャインマラソンを楽しむための

マナーアップ宣言



いわきサンシャインマラソンは、「ランナー・スタッフ・応援者」のマナー日本一の大会を目指します!

皆さんが気持ちよく走るために、一人一人が、マナーアップの意識を持ちましょう。

ボランティアスタッフもサポートメンバーもマナーアップを意識し、いわきを訪れるランナーの皆様を温かくお迎えし、最終ランナーがゴールするまで応援しましょう。

マナーアップのために、ランナーの皆さんにお願いしたいこと

●「スタートゾーン」への整列は、きちんとルールを守りましょう

スタートブロックは、参加者全員がスムーズにスタートできるよう、申込時の予想タイム順に割り振られています。自分のナンバーカードに記載されているアルファベット (A ~ G) のブロックに整列してください。参加者全員が不快に感じることなく、スムーズにスタートできるようにスタートブロックへの「割り込みはしない」「割り込みはさせない」ように注意しましょう!



●会場・コース沿道での排泄行為は禁止です

例年、一部のランナーの心ない行動に迷惑をしている方がいます。その行為によって、心を痛めている方の気持ちになり、節度ある行動をお願いします。



●ゴミを増やさないように気を付けましょう

飲食などで会場内で発生したゴミは、燃やすゴミ・燃やさないゴミ・容器包装類 (プラスチック)・缶・ペットボトルに分類し、それぞれの専用ゴミ箱に捨てるようにご協力をお願いします。また、給水所で発生する紙コップやエイドの袋などもコース上のゴミ箱に捨てるようにご協力ください。



●施設はきれいに利用しましょう

更衣室やトイレなど、会場内の各施設の利用にあたっては、共用スペースであることを忘れずに! みんなが気持ちよく、きれいに利用するよう心掛けましょう!



●ボランティアの方には「ありがとう」の一言を!

いわきサンシャインマラソンでは、2,000名を超えるスタッフの皆さんがサポートしています。余裕があれば、感謝の気持ちを「ありがとう」の言葉で伝えましょう。



JR常磐線

最寄り駅時刻表案内

時刻表凡例 ▲ 上り

【ひた】：ひたち
水…水戸 土…土浦 品…品川

下り

【ひた】：ひたち
い…いわき 原…原ノ町 広…広野 仙…仙台
牛…小牛田 久…久メノ浜

いわき駅 常磐線 水戸・土浦方面 (上り)

時刻	土曜・休日
5	[普通]水 [ひた]品 37 53
6	[普通]水 [普通]水 02 33
7	[ひた]品 [普通]水 [普通]水 [普通]水 03 11 45 55
8	[ひた]品 [普通]水 18 42
9	[普通]水 [ひた]品 [普通]水 12 20 42
10	[ひた]品 [普通]水 17 45
11	[ひた]品 [普通]水 20 49
12	[ひた]品 [普通]水 18 48
13	[ひた]品 [普通]水 23 48
14	[ひた]品 18
15	[普通]水 [ひた]品 [普通]水 07 18 46
16	[普通]水 [ひた]品 [普通]水 08 18 54
17	[ひた]品 [普通]土 [普通]水 21 35 55
18	[ひた]品 [普通]水 17 38
19	[普通]水 [ひた]品 [普通]水 08 18 52
20	[ひた]品 [普通]水 16 50
21	
22	[普通]水 00
23	

いわき駅 常磐線 原ノ町・仙台方面 (下り)

時刻	土曜・休日
5	[普通]原 23
6	[普通]原 09
7	[普通]原 [普通]原 11 51
8	
9	[普通]原 22
10	[ひた]仙 [普通]広 25 51
11	
12	[普通]原 14
13	[普通]広 42
14	
15	[ひた]仙 [普通]原 [普通]広 15 19 58
16	[普通]原 51
17	[普通]原 47
18	[ひた]仙 [普通]広 14 39
19	[普通]原 24
20	[普通]原 19
21	[普通]久 30
22	[普通]広 20
23	

湯本駅 常磐線 水戸・土浦方面 (上り)

時刻	土曜・休日
5	[普通]水 [ひた]品 45 59
6	[普通]水 [普通]水 10 41
7	[ひた]品 [普通]水 [普通]水 09 20 54
8	[普通]水 [ひた]品 [普通]水 04 24 50
9	[ひた]品 [普通]水 [普通]水 26 29 51
10	[ひた]品 [普通]水 23 54
11	[ひた]品 [普通]水 26 57
12	[ひた]品 [普通]水 24 57
13	[ひた]品 [普通]水 29 57
14	[ひた]品 24
15	[普通]水 [ひた]品 [普通]水 15 24 54
16	[普通]水 [ひた]品 16 24
17	[普通]水 [ひた]品 [普通]土 03 27 44
18	[普通]水 [ひた]品 [普通]水 04 23 47
19	[普通]水 [ひた]品 16 24
20	[普通]水 [ひた]品 [普通]水 00 22 58
21	
22	[普通]水 08
23	

湯本駅 常磐線 いわき・原ノ町方面 (下り)

時刻	土曜・休日
5	
6	[普通]水 29
7	[普通]水 [普通]水 14 33
8	[普通]水 [普通]水 [普通]水 01 26 39
9	[普通]水 [ひた]品 [普通]水 02 12 41
10	[ひた]仙 [普通]広 17 39
11	[ひた]品 [普通]水 18 32
12	[ひた]品 [普通]水 02 32
13	[ひた]品 [普通]水 09 28
14	[ひた]品 [普通]水 03 28
15	[普通]水 [ひた]品 [普通]水 21 29
16	[普通]水 [普通]水 [普通]原 05 29 59
17	[普通]水 [普通]水 08 31
18	[ひた]仙 [普通]水 [普通]水 05 21 58
19	[普通]水 [普通]水 09 35
20	[普通]原 [ひた]品 [普通]水 00 09 45
21	[普通]水 10
22	[普通]水 [ひた]品 [普通]水 00 07 43
23	[普通]水 12

泉駅 常磐線 水戸・土浦方面 (上り)

時刻	土曜・休日
5	[普通]水 51
6	[ひた]品 [普通]水 [普通]水 04 16 47
7	[ひた]品 [普通]水 [普通]水 14 25 59
8	[普通]水 [ひた]品 [普通]水 09 29 56
9	[ひた]品 [普通]水 [普通]水 31 35 56
10	[ひた]品 28
11	[普通]水 [ひた]品 00 31
12	[普通]水 [ひた]品 03 29
13	[普通]水 [ひた]品 02 34
14	[普通]水 [ひた]品 02 29
15	[普通]水 [ひた]品 21 29
16	[普通]水 [普通]水 [普通]水 [普通]水 00 22 29
17	[普通]水 [ひた]品 [普通]土 08 32 49
18	[普通]水 [ひた]品 [普通]水 09 28 52
19	[普通]水 [ひた]品 21 29
20	[普通]水 [ひた]品 05 27
21	[普通]水 04
22	[普通]水 13
23	

泉駅 常磐線 いわき・原ノ町方面 (下り)

時刻	土曜・休日
5	
6	[普通]水 24
7	[普通]水 [普通]水 [普通]水 08 27 54
8	[普通]水 [普通]水 [普通]水 20 33 57
9	[ひた]品 [普通]水 07 35
10	[ひた]仙 [普通]広 12 33
11	[ひた]品 [普通]水 [普通]水 13 27 57
12	[普通]水 26
13	[ひた]品 [普通]水 [普通]水 04 23 58
14	[普通]水 23
15	[普通]水 [普通]水 [普通]水 02 50
16	[ひた]仙 [普通]水 [普通]水 00 24 53
17	[普通]水 [普通]水 03 26
18	[ひた]仙 [普通]水 [普通]水 00 16 52
19	[普通]水 [普通]水 [普通]原 04 30 55
20	[普通]水 [普通]水 04 40
21	[普通]水 [普通]水 05 54
22	[普通]水 [普通]水 02 38
23	[普通]水 07

いわきサンシャインマラソン2024 オフィシャルパートナー

ゴールドパートナー

ALPSALPINE
Perfecting the Art of Electronics

グリッド7®
キッチンから、笑顔をつくろう

NISSAN

Honeys

シルバーパートナー

より、そう、ちから。
東北電力

Marubeni

TSUBAME GROUP

第一生命

ブロンズパートナー

MARUTO

いわき市一般廃棄物センター

FUJITSU

SUPER XEBIO
We are Sports Navigators!

JCS 常光サービス株式会社

いわき市環境整備事業協同組合

きれいにしよう！いわきの海
CHANGE FOR THE BLUE
海と日本 PROJECT 海の未来を支える挑戦

すべてを地域のために
東邦銀行

常磐グループ
常磐興産株式会社
常磐開発株式会社

海鮮市場
いわきからミュージアム
Iwakimuseum

Member IMC Group
Tungaloy
INDUSTRY 4.0

いわき市建設業協同組合

いわき市再生資源協業組合

大和証券
Daiwa Securities

ice japan
AN ICE PHARMA COMPANY

SAGAWA

AEON MALL
イオンモールいわき小名浜

私たちは、
第15回いわきサンシャインマラソン
を応援しています。