

目指せ完走!!

いよいよ大会本番!



やったるばい!!

前半戦

初挑戦の方も自己ベスト更新を目指す方も、いよいよ本番ですね! 練習の成果を存分に発揮するためにも、トイレや給水ポイントなど、コースの内容をしっかりと把握して万全のコンディションでマラソンに臨んでください!

レース当日の食事スケジュール

- 1 レース48時間前から高糖質食を開始
- 2 レース前日からは特に消化の良い食事を心がける
- 3 レース当日は3-4時間前に消化のよい糖質中心の食事を

3~4時間前: おにぎり、バナナ、オレンジジュース、もち、はちみつトースト、うどん

1時間前: バナナ、エネルギーゼリー

30分前: スポーツドリンク

レース開始

なお、移動スケジュールの都合や食欲がないなどの事情で、レース3~4時間前の食事が十分にとれなかった場合は、レース1時間前にバナナ、エネルギーゼリー、カステラなどコンパクトで高糖質の食品を食べてエネルギー補給をしておきましょう。またレーススタート30分ほど前に必ず水分を補給しておくようにしましょう。

関門表

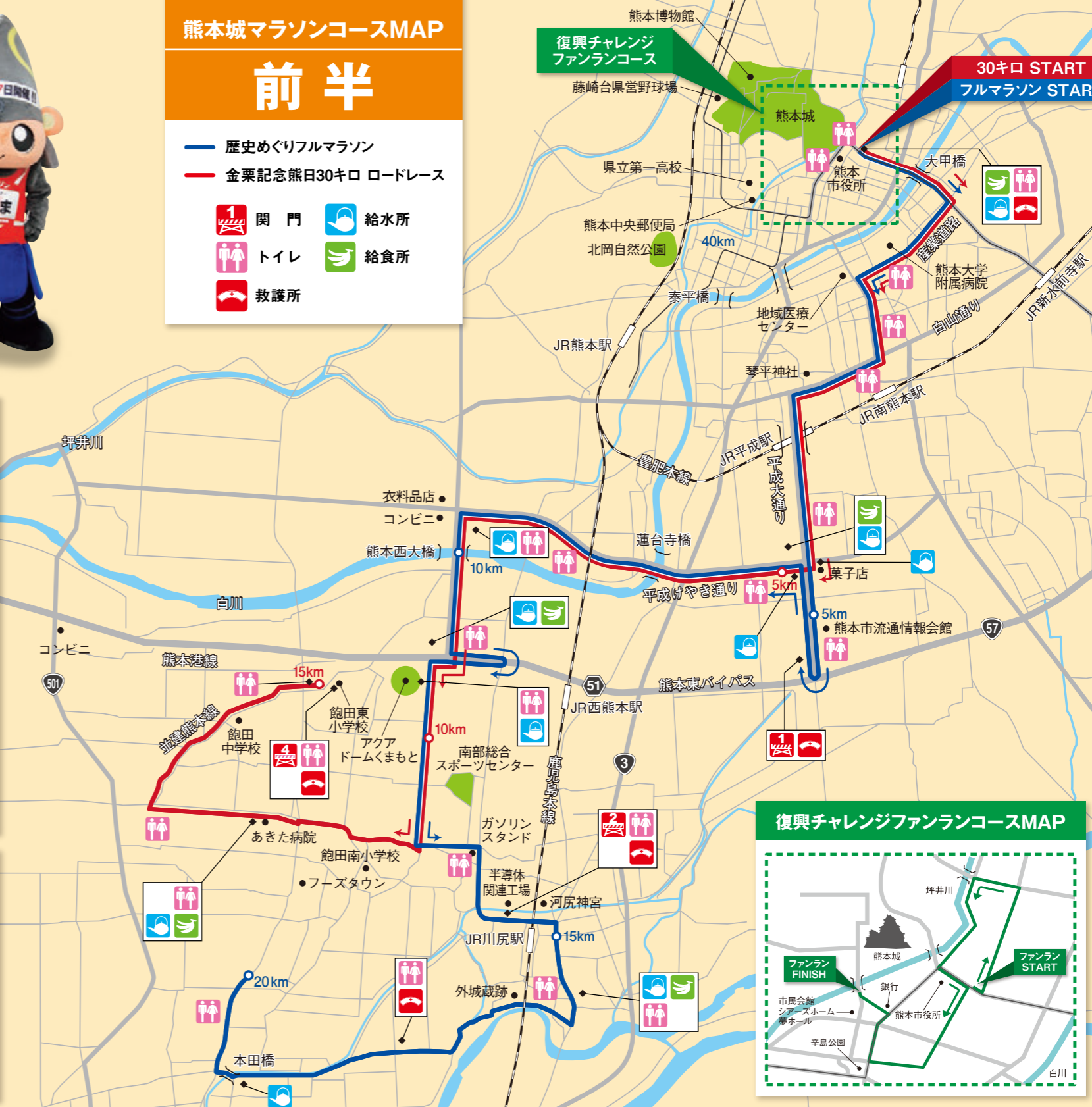
地点	関門	閉鎖時刻	場所
スタート	—	—	熊本市役所議会棟内
6.1km	第1関門	10:15	ファミリーマート流通団地店付近
14.5km	第2関門	11:18	ルネサススポーツプラザ前
17.4km	—	—	明和学園内施設
21.0km	第3関門	12:21	会富町熊本フーズタウン前
24.8km	第4関門	12:55	飽田東小学校前
29.8km	第5関門	13:45	デイリーヤマザキ砂原店前
33.3km	第6関門	14:18	蓮台寺公園前
36.0km	—	—	甲斐整形外科前
37.9km	第7関門	15:00	大村後公園前
40.6km	第8関門	15:30	第一高校正門横
フィニッシュ	—	(16:02)	熊本城催し広場・二の丸広場

熊本城マラソンコースMAP

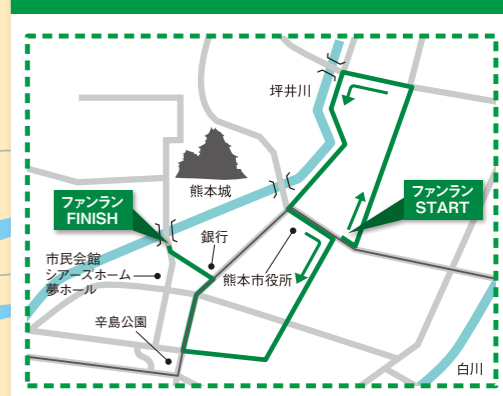
前半

- 歴史めぐりフルマラソン
- 金粟記念熊日30キロ ロードレース

- 関門
- トイレ
- 救護所
- 給水所
- 給食所



復興チャレンジファンランコースMAP



過去大会当日のコース詳細の動画はこちら!

<https://www.kumamotojo-marathon.jp/sp/course.php>



トイレ情報【0km~20km】

No.	地点距離	ポイント	設置数(基)	No.	地点距離	ポイント	設置数(基)
1	0.0km (スタート地点)	日本郵政	20	8	8.7km	西部土木センター	15
		市役所南玄関口(駐輪場側)(女性専用)	12	9	9.7km	大谷楽器新土河原教室駐車場	6
		議会棟前	40	10	10.6km	たけの胃腸科内科医院	4
		花畑町電車通り歩道(一部女性専用)	137	11	11.8km	アクアドーム東側(第4給水所)	7
		市役所本庁舎前バス停	10	12	13.7km	鮮ど市場白藤店駐車場	6
2	1.6km	熊本大学医学部	40	13	14.5km	ルネサス(第2関門)	14
3	2.2km	JA本店営業支店	8	14	15.4km	肥後銀行川尻支店駐車場(第5給水所)	6
4	2.9km	セルモ玉泉院	7	15	16.3km	多目的広場	5
5	4.3km	平成中央公園	8	16	17.8km	勝縁会 明和学園駐車場	6
6	5.3km	流通情報会館	8	17	19.8km	銭塘町土木総務課所管用地	6
7	6.9km	シュوبرザクまなん店	4				

※トイレ設置基数は変更になる場合があります。

フルマラソンコースレポ

START

スタート地点の通町筋からは、みんなを見守る熊本城の天守閣が見えます。

1 4km手前「平成大橋」
スタートから約4キロ付近、線路をまたぐ大きな最初の坂が登場!橋の沿道にもたくさんのお店で活気がスゴイ!

2 8km付近「新幹線高架下」
新幹線の高架下は短いトンネルをくぐります。ゆるやかに下って、ゆるやかにのぼるポイント。

3 10km付近「熊本西大橋」
青空に向かって伸びるような長い橋は、白川にかかる大きな「熊本西大橋」。このあたりからは天空率も広がり、晴れていけば気持ちの良い青空と、開放感あふれるエリアに入ります。

4 15km付近「八幡跨線橋」
こちらは熊本市南区の「八幡跨線橋」。下の写真のきよくまんの顔が見えているところは、新幹線の高架です。

5 15~20km付近
「川尻」エリアは伝統工芸の刃物や、酒蔵など、昔から栄えていた町並みが新鮮です。続く「天明」エリアでは豊かな田園地帯に突入していきます。

折り返し②

応援の人達との距離が近く、一人一人の顔が見えるけど、余裕があればハイタッチでも!



目指せ完走!!

いよいよ後半戦!!



ゆっくり派の人は給食も楽しんでね♪

■ 金栗四三に想いを馳せて

日本のマラソンの父、金栗四三さんは、1912年、五輪(ストックホルム大会)に日本人として初めて参加し、マラソン競技に出場。しかし、猛暑と疲労のため26.7km地点でコースを外れて完走を果たせませんでした。

その金栗さんを介抱したのがストックホルムのベトレ家で、疲弊した金栗さんに振る舞ったとされるのが、シナモンロールとラズベリージュースです。

55年後の1967年、スウェーデンから五輪55周年記念行事への招待を受け、スタジアムを55年ぶりに訪れた金栗さんは、ストックホルム五輪委員会の粋な計らいでスタジアムを数十メートル走り、タイム54年8カ月6日5時間32分20秒3で念願のゴールを果たすことができました。

みなさん、日本人が初めて出場したオリンピックの距離26.7km地点を越えていってください!



■ トイレ情報【20km～フィニッシュ】

No.	地点距離	ポイント	設置数(基)	No.	地点距離	ポイント	設置数(基)
18	21.0km	会富町熊本フーズタウン(第3関門)	5	27	29.8km	デイリーヤマザキ砂原店(第5関門)	6
19	21.8km	JA熊本市野菜集出荷所(第7給水所)	4	28	32.3km	スーパーキッド野中店駐車場(第11給水所)	6
20	22.5km	ケイズコンストラクション	6	29	33.3km	蓮台寺公園(第6関門)	3
21	24.4km	ファミリーマートあきた店	4	30	36.5km	TSUTAYA AVクラブ琴平店駐車場	4
22	24.8km	飽田東小学校(第4関門)	5	31	37.9km	大村後公園(第7関門)(第13給水所)	4
23	26.1km	県道51号線側道A	3	32	40.5km	第一高校正門横(古城堀端公園)(第8関門)(第14給水所)	3
24	27.0km	県道51号線側道B	3	33	フィニッシュ地点	熊本城催し広場	30
25	28.3km	県道51号線側道C	3				
26	28.9km	県道51号線側道D	3				

※トイレ設置基数は変更になる場合があります。



きよかばってん
がまだすばい!!
(がんばる)

熊本城マラソンコースMAP

後半

— 歴史めぐりフルマラソン
— 金栗記念熊日30キロ ロードレース

- 関門
- トイレ
- 救護所
- 給水所
- 給食所



26.7km地点

金栗四三翁 お楽しみイベント

玉名女子高等学校の生徒の皆さんが作ったラズベリージュースとシナモンロールを

限定 5,000食配布!!

(11:00~14:00)

6 折り返し〜30km地点

さていよいよ後半戦!折り返し〜30km地点は国道沿いで直線的なコースが続きますが、ペースに注意して応援の力をバネに踏ん張ってください!



折り返し手前の26.7km地点にはあの金栗四三翁へのリスペクトを込めて、ラズベリージュースとシナモンロールの限定配布があるぞ!!

なめ〜これは食べるべし!

熊本市中心部を流れる白川の河川敷を並走! いよいよ城下町エリアに戻ってゴールの熊本城にぐんと近づいたは!!



7 40km手前「泰平橋そば」

もう少しで40km地点、疲労もピークに達してると思いますが、仲間と一緒にもう一息!

8 フィニッシュ直前

さあ、もう少してゴール目前! 昔の城下町である新町エリアはちびっ子たちの応援も熱い!お城に近づく地獄の坂へと続きます。



はい、1つ目ドン。

新町「子ども文化会館」からの坂道。



急勾配ではないものの、まくたくでもしんどい。この坂を超えるのもう一歩が...ここまでのランナーさんの顔が一番をつらい。

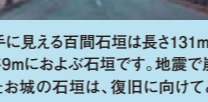


はい、2つ目ドン。

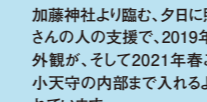
この冬リニューアルしたばかりの熊本博物館もぜひ寄ってはいよ〜!!



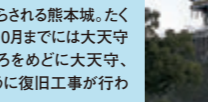
「細川刑部邸」前からゴール熊本城へ続く坂道。



加藤神社より臨む、夕日に照らされる熊本城。たくさんの方の支援で、2019年10月までには大天守外観が、そして2021年春ごろをめどに大天守、小天守の内部まで入れるように復旧工事が行われています。

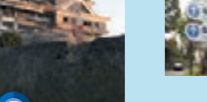


熊本城のしちほこは地震で落下して破損。新たに作られた高さ119センチ、重さ100キロのしちほこが2018年4月に復旧のシンボルとして大天守の屋根に載せられたは!! やっほいゴールが熊本城ってサイコーは!!



9 いよいよ歓喜のフィニッシュ!!

ついに熊本城入口と書かれた案内板を発見!!





毎日11:30オープン!
昼から飲めるオシャレ食堂。

“スタンド”と言っても座席は完備されており、おひとり様でも、グループでもOKな包容力のあるレイアウト。コンセプトはズバリ「飲みにいける定食屋」。昼夜問わず味わえる定食メニューの他にも、つまめるアテからご飯まで全てがコストパフォーマンス抜群。

熊本食堂
スタンド
おやま

特典 ナンバーカード提示で
1ドリンクサービス
(2/15~2/28まで)



北海道・静岡・山口産の干物や、熊本県産の季節の野菜がお出迎え。



馬刺しや地モノの魚料理など単品メニューも豊富。



掘りたつ個室も完備。駐車場もあってアクセスも良好。

日本酒に合う絶品の肴揃ってマス♪

のどぐろやアジなど、全国より仕入れるこだわりの干物と、野菜ソムリエでもあるオーナーが目利きする、旬を引き出した逸品が豊富に揃います。特別読みのスズ製のお猪口で頂く日本酒もまた格別。

しん貴

特典 ナンバーカード提示で
揚げたて辛子蓮根サービス♪
(2/15~2/28まで)

希少部位を惜しげもなく振る舞う
地元民が通う焼き鳥屋。



世界が認めた柔らかなお肉「うまかハープ鳥」を使用し、「ちょうちん」や「ふりそで」など厳選された希少部位も多種類味わえます。串10本と、おにおろし、キャベツに絶品の鶏ガラスープが付いたおまかせコースは2,160円。上品な焼鳥の香りもさることながら、こだわりのワインもぜひ。



「美味しい肉と、固い信用」がモットー。

特典 うちわ

096-353-0573
住/中央区南坪井1-9山村ビル1階2号
営/18:00~24:00(※23:30)
休/日曜 ※マラソン当日はお休みです
P/近くにコインパー

地元フリーペーパー編集部オススメ!!

熊本最旬グルメ♪

熊本にはなんといつでも馬刺しをはじめ郷土料理が豊富!
今回は郷土料理だけにとられず、巷で人気の美味しい酒場や、気軽に楽しめる地元でも人気のヒストロをご紹介!
マラソン仲間やご家族で美味しい料理と美味しいお酒で盛り上がりましょう♪



鹿肉のロースト。予約できればお昼のコース4,000円~でも食べられます。

熊本産のジビエも最高です♪

丁寧に仕込まれた野菜たち、科学的なものから脱却した自然素材由来の料理を得意とし、熊本産の鹿肉などジビエでも有名なイタリアン。香ばしいお野菜も、ロゼ色のお肉も、火入れの加減が絶妙とはまさにこの事。チーズの中で絡める極旨のリゾットもぜひ。



こじんまりしたかわいい店内はまるで映画に出てくるイタリアの食堂。

特典 まんじゃ
べしえ

096-324-0206
住/中央区上通町7-35 和歌寄司館1階
営/11:45~14:00(L.O.13:30) 18:00~21:30(L.O.20:30)
休/日曜・祝日・月曜
※ジビエはコースのみのご用意となります。

黒毛和牛とウニの饗宴♪

選りすぐりの旬の食材を、洗練された和食で頂ける人気の「もぐら」。巧みな技術で織りなす和食が人気で、最近カウンター席は外国のお客様もちらほら。黒毛和牛サーロインのウニ巻きはインスタ映え間違いなしの逸品!マラソン頑張った自分へのご褒美にぜひ。



ふぐ刺しや、牡蠣など海の幸も充実。



個室が多く、団体での打ち上げ等にも人気。



特典 もぐら

096-319-3737
住/中央区藤原町52-2
新市街より徒歩3分
営/18:00~23:00
休/不定休

特典 ナンバーカード提示で
1ドリンクサービス
(2/15~2/28まで)

2/3リニューアル★ワイン充実の
イタリア食堂♪

あの人気店が、よりワインと食事に重点を置いたイタリア食堂としてリニューアル。「フルーツマトと地鶏のスバゲティ」や、イタリア版おでんとも呼ばれる「ポルチーノミスト」、「糸島産豚ロース肉のグリル」など、日替わりの黒板と共にイタリアの地元の食堂の空気感をぜひ。



天草産アオサのゼッポリーネ。ワインがすすむおすすめプリント。



人気の前菜には「自家製メダカ生ハム」「菊池産赤身白レバーのハチ」「鮭のリエット」など自家製のシャルキュトリがズラリ。



解放的な雰囲気とワインと美味しいイタリアン。ついつい長居してしまいます。



お店は並木板通り沿い、この看板が目印。

特典 イタリア食堂 トリッパ

096-321-6768
住/熊本中央区城東町5-41 Lien 上通1F
営/18:00~23:00
休/不定休

シャワーブース & 立ち寄り温泉 & マッサージ店

シャワーブース

サイバック下通り店

TEL096-327-5350

なんでも「し」放題のネットカフェ!

コミック・カラオケ・ダーツ・インターネット。様々なコンテンツを最新、最高の状態であなたをお出迎え♪1人でも複数でも、仕事でも遊びでもそれぞれのシーンに合わせてご利用いただけます!

熊本市中央区安政町1-2 カリーノ下通5F/6F
営業時間/24時間
利用料/最初の30分320円+シャワー料金30分345円
※非会員の方は別途入会金が必要です。(ケータイ会員なら無料)



自遊空間 熊本銀座通り店

TEL096-312-3455

九州最大級の広さで 24時間自由気ままに遊べる♪

店舗面積380坪を超える、九州最大級の自遊空間。デジタルダーツの「VSフェニックス」や「ダーツライブ」など、新たなコンテンツも随時導入。女性専用エリアも新登場!

熊本市中央区下通1-9-1 松藤ビル1F/2F/3F
営業時間/24時間
利用料/最初の30分290円+シャワー料金432円
※非会員の方は別途入会金310円+身分証の提示が必要です。



快活CLUB 熊本田崎店

TEL096-319-3088

充実のコンテンツは 一人でもみんなでも楽しめる!

広々とした店内にはおひとり様でつくるリクアインングシートやフラットシートに加え、家族や友人とも楽しめるオンラインダーツやカラオケ、ビリヤードなどアミューズメントコンテンツを豊富にご用意。人気の女性専用エリアも完備。

熊本市西区田崎2-2-88
営業時間/24時間
利用料/最初の30分267円(以降10分ごと83円)+シャワー料金1回30分324円(税込)
※非会員の方は別途入会金が必要です。ただし新規入会無料キャンペーン中!



快活CLUB はません店

TEL096-377-6888

2/7リニューアルオープン! 鍵付防音個室やカフェ新設も。

店内の雰囲気はバリ島をイメージした、ゆったりとくつろげる空間。リニューアルした店内は、鍵付防音個室をはじめ、会員登録不要の飲み放題カフェやシャワーブースを新設。一味違うおもてなしにどの世代からも人気があります。

熊本市南区田井島2-8-13
営業時間/24時間
利用料/最初の30分285円(以降10分ごと88円)+シャワー料金*無料*&タオル使い放題*
※非会員で飲み放題カフェ以外のご利用には別途入会金360円が必要です。*2019年2月7日現在の料金です。



立ち寄り温泉

熊本城天然温泉 城の湯

TEL096-352-2626

熊本城に程近い 天然温泉利用の温泉施設

大浴場や家族湯のほか、宴会を備えたお食事施設やリーズナブルな宿泊施設も完備している「城の湯」。泉質は弱アルカリ性で神経痛、筋肉痛などに効果があります。アカスリコーナーやレストラン、売店など充実した施設です。

熊本市西区上熊本2-8-43
営業時間/6:30~8:30、10:30~翌1:00
入浴料/大人580円・中高大学生500円・小学生300円・小学生未満 無料 家族湯2,200円~(60分)



サウナと天然温泉 湯らっくす

TEL096-362-1126

サウナと水風呂に注目! 24時間営業の天然温泉施設

創業当時から「湯らっくす」といえばサウナ」と評判で、セルフロウリュウが出来るなどこだわり抜いた設備を完備。さらにツウに人気の水風呂は水深日本一!疲れを感じるときこそ、サウナと水風呂でディープリラックスをご体感ください。

熊本市中央区本荘町722
営業時間/24時間(8:00~10:00は清掃のため入浴不可)
入浴料/大人(中学生以上)590円・小人(4歳~小学生)300円・4才未満 無料



マッサージ店

タイハーブ&セラピー nimspa ~ニムspa~

TEL096-325-2638

深層筋へのアプローチで 身体の芯からリフレッシュ!

セラピスト歴22年の女性オーナーがタイに何度も出向き、政府公認のタイ古式マッサージ資格を取得。お客様のコリや不調の箇所や症状に応じて、ボディ・フット・ヘッド・ハンドを組み合わせて施術してくれます。

熊本市中央区城東町5-61
営業時間/10:00~20:00(最終受付19:00)
定休日/第一火曜 利用料/着たまおまかせコース40分3,800円~、斬新オイルコース60分7,000円~



もみほぐしのお店 もみCoCo

TEL096-288-3313

疲れた体に根本原因から アプローチするもみほぐし

整体や病院で改善しない身体痛がスッキリしたと評判の声多数。豊富な知識と経験で、お店に来たときよりも軽くなった身体を感じていただけるよう、痛みの原因に関連する筋肉まで、お客様好みの強さでしっかりとほぐしてあげます。マラソンで疲れた足を、ほぐしにしてみてください。

熊本市中央区下通1-8-30 武蔵DUEビル2F(JOJO店内)
営業時間/10:00~22:00(最終受付 21:00)
定休日/不定休 利用料/もみほぐし 60分 3,500円・90分 5,000円



リラクゼーション整体院 こっとと 下通本店

TEL096-288-1755

首、肩、腰で悩んだらこっととへ!

リピーターも多く通う人気店「こっとと」は、熟練スタッフが身体の不調や症状を的確に判断し、肩こり・腰痛・むくみ・疲労・冷え性など様々な症状を改善してくれると評判!女性には「骨盤矯正」や「エステ」コースも人気です。

熊本市中央区下通1-12-29ハマダビル3F
営業時間/11:00~翌1:00(最終受付 24:00)
利用料/ほぐしコース 15分870円・30分1,730円・45分2,490円・60分~120分コースもご用意



大会の疲れを
リセット!



熊本城マラソン

むしゃんよかランナー4か条

~大会当日に守ってほしいこと~

熊本城マラソンに参加する方・応援する方・関わる方が、
気持ちよく熊本城マラソンを楽しめるよう、
「走るときのマナー向上」の意識づけが重要です。
特に以下の4か条を守って、
“むしゃんよか(カッコいい)ランナー”になりましょう!



1 体調に異変を感じたら 勇気をもって棄権!

体調が悪い場合は、決して無理をしたらいかんばい。レース中でも体調に異変を感じたら、勇気を持って棄権するよう心がけてははいよ!



2 スタート位置を守る!

無理な割り込みは絶対禁止!安全でスムーズな競技進行のため、必ず決められたブロックからスタートしてははいよ!



3 急に止まらない! 進路変更しない!

急にスピードを上げたり、無理な追い越しをするなど、後ろの人にとって予想外の動きをしたらいかんばい! 衝突してしまう可能性があるけんね。



4 ゴミのポイ捨てはしない!

コース上のゴミは、他のランナーのけがなど事故の原因となり、たいざや危険ばい。レース中に出たゴミは、コース上に設置されとる所定の場所に捨ててははいよ!

