

日本事務局オリジナル企画

宇佐美彰朗の「メルボルンマラソン完走教室」開催

月2回、水曜日夜に東京で開催します。
(6/9、6/23、7/7、7/21、8/4、8/18、9/15、9/29)



マラソンレースに向けての準備には何とも言えないドキドキ感がある。それは未知の世界(初完走、自己記録更新、上位入賞など)へ向かっての期待感のあらわれである。そしてそれがゴールでの感動につながった時、何にも替えがたい人生のエネルギーとなる。

紹介
講師

東海大学名誉教授。メキシコ、ミュンヘン、モントリオールオリンピックのマラソン代表。ランニング指導のみならず、スポーツを通じてのボランティア活動の普及等広範囲にわたり活躍している。

山西哲郎の「自然流ランニング教室」開催

月1回、土曜日に東京で開催します。
(6/27、7/31、8/21-22、9/18)



ホノルルマラソンや東京マラソンでフィニッシュラインの感動を味わったあなた。走る楽しさ、充実感と共に、苦しさやマラソンの難しさも併せて感じたことでしょうか。そんなあなたのために、季節を感じながらのランニングを楽しみながら、ステップアップのためのトレーニングをしてみませんか？

紹介
講師

立正大学教授。40年余りにわたり、大学の陸上部監督などとしてアスリートを育成する一方、市民ランナー指導の第一人者として活躍している。

両教室とも、メルボルンマラソン参加申し込み後は参加費無料となります。

▶▶ 視覚障がい者「伴走者」のエントリー代金半額

▶▶ 「日豪ランナーの交流イベント」実施

スポーツ先進国オーストラリアのランナーとの交流を通して、ランニングの世界を大いに広げましょう！

◎モーニングラン：10月9日(土)朝(無料)

スタート&ゴール地点となるメルボルンパークで、現地ランナーの雰囲気を感じましょう。宇佐美先生の直前クリニックもあります。

◎完走パーティ：10月10日(日)夜(有料)

完走の感動を現地ランナーと分かち合ひましょう。

大会実施要項

- ◎主催 : IMG
- ◎後援 : ビクトリア州政府観光局
- ◎開催日 : 2010年10月10日(日)
- ◎開催地 : オーストラリア メルボルン
- ◎開催種目 : マラソン、ハーフマラソン、10kmラン、6kmラン、4kmウォーク、2.5kmキッズラン
- ◎表彰 : マラソン、ハーフ、10kmランの男女各1位~3位
入賞者に賞金\$8,000~\$150と賞品を授与します
- ◎完走記念品 : メダル、タオル

メルボルンマラソン・日本事務局

日本事務局はJSIE(NPO法人日本市民スポーツ海外交流協会)が運営します。JSIEはスポーツを通じて国際交流を推進する団体です。宇佐美 彰朗、山西 哲郎が理事として指導にあっています。

競技種目 9月23日以降の料金は事務局までお問い合わせください。

種目	年齢制限	スタート	制限時間※2	エントリー料金 ~7月31日	エントリー料金 ~9月22日	募集人数
マラソン	18歳以上	7:00	7時間※3	10,500円	12,400円	4,500人
ハーフマラソン	16歳以上	8:00	なし※3	8,100円	9,500円	9,000人
10kmラン	14歳以上	7:30	なし	4,800円 (2,400円)※4	6,200円 (3,400円)	6,500人
6kmラン	制限なし※1	10:30	なし	3,400円 (2,400円)※5	4,800円 (3,400円)	3,500人
4kmウォーク	制限なし※1	10:45	なし	2,900円 (1,500円)※5	3,800円 (1,900円)	2,500人
2.5kmキッズラン	7歳~14歳	11:30	なし	1,900円	2,400円	1,500人

※1:13歳未満は保護者同伴、※2:ゴール閉鎖は午後2時、※3:コース変更の関門あり ※4:()内は13歳~17歳の料金、※5:()内は17歳以下の料金



大会のお申込み、お問合せは メルボルンマラソン日本事務局

〒104-8460 東京都中央区八重洲2-10-3国際興産ビル1F
Tel:03-3510-7376 Fax:03-3273-0032
info@melbournmarathon.jp

大会についての最新の詳しい情報やツアー情報は、メルボルンマラソン日本語公式サイトでも確認できます。

メルボルンマラソン

検索 又は

http://www.melbournmarathon.jp

エントリー方法

旅行会社などを通じてエントリー手続きをされる場合(ツアーエントリー)

エントリー方法や締切日、参加料の支払い方法などは、旅行会社に直接お問い合わせください。

直接日本事務局にエントリー手続きをされる場合(個人エントリー)

FAX、郵送、インターネットのいずれかでお申し込みください。

FAX、郵送の場合

参加申込書に必要事項を記入の上、日本事務局宛てお申し込みください。エントリー料金は申し込みと同時に右記口座にお振り込みください。

三菱東京UFJ銀行 中野駅前支店(店番:552)
メルボルンマラソン日本事務局
(メルボルンマラソン ニホンジマキョク)
普通預金 口座番号:0047526

申込書は日本事務局ホームページよりダウンロードしていただくか、日本事務局よりお取り寄せください。

インターネットの場合

スポーツエントリー(www.sportsentry.ne.jp)のサイトより申込手順に沿ってお申し込みください。



南半球のヨーロッパを走る。

melbourne marathon

メルボルンマラソン

2010.10.10 (sun)





メルボルンマラソンコース案内

Melbourne Marathon

テニスの全豪オープン会場となるメルボルン・パーク・テニスセンター前をスタートして、目抜き通りスワンストーン・ストリートを目指す。威風堂々とした英国風のフリンドラス・ストリート駅前を左折して、ヤラ川を越えると右側には文化の中心とも言える現代風のアートセンター、左側にはガーデンシティ・メルボルンを代表するアレクサンドラ・ガーデン、クイーン・ビクトリア・ガーデン、ロイヤル・ボタニック・ガーデンが続く。新緑の街路樹が目鮮やかな道を進むと、やがてアルバート・レークが見えてくる。F1レースのコースにもなる湖周回コースを終わるとポートフィリップ湾の海岸線にでる。ここが丁度15キロ地点。さわやかな海風に吹かれながら、開放感いっぱいのシーサイドロードを往復すると30キロ地点。ここからは、元来た道に戻るが35キロからは行きに左手に見た三つの公園を周回する。木々の緑が疲れた身体を癒してくれる。そしてゴールは9万人収容のメルボルン・クリケット・グラウンド(MCG)だ。42.195キロの疲れを吹き飛ばしてくれるような豪華な舞台がフィニッシュを歓迎してくれる。

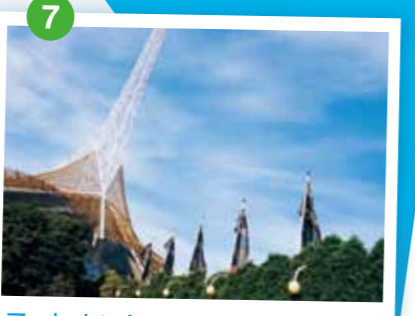
2008年 2009年マラソン出場 日本事務局長 保原 幸夫



フリンドラス・ストリート駅
1日25万人が利用するターミナル駅。1854年に国内初の駅として完成したエドワード王朝風の建築はメルボルンのシンボルとなっている



ロイヤル・ボタニック・ガーデン
1842年に造園された歴史ある英国式庭園。約40万㎡の敷地内には、1万2000種以上の植物が植えられ、50種類以上の野鳥が生息している。メルボルンを代表する植物園



アート・センター
1982年にオープンした近代アートセンター。メルボルンの現代アートをリードする大型の公立施設。音楽、演劇などを上演するホールやシアター、スタジオがある舞台芸術施設。



アルバート・パーク
世界が注目するF1グランプリが毎年開催される。F1開催中は公道を使用するため過酷なレースが展開される。



レーン・ウェイ (シティーのおしゃれな路地)
カフェやレストラン、ショップが並び、メルボルンで最も活気があり、おしゃれなスポットとなっている。19世紀中～後期に作られたオーストラリアのカフェ文化が発祥した石畳の小径や19世紀建設のアーケードなど街探案におすすめ



ヤラ・バレー
50以上のワイナリーが点在するオーストラリアを代表するワインカントリー。1837年に生産が始まり、名門とされるワイナリーも数多い。

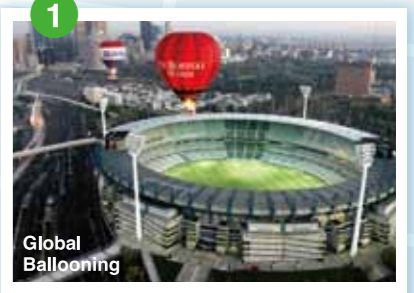


グレート・オーシャン・シャンロード
オーストラリアで最も美しい海岸線として有名。中でも、海中からそびえ立つ十二使徒と呼ばれる奇岩群は自然が作り出した芸術は迫力満点。



セント・キルダ
メルボルン市内からすぐの人気ビーチ・エリア。ウォーキングやサイクリングを楽しむのももちろん。ショッピングエリアとしても有名。毎週日曜日にはサンデーマーケットが開かれる。

Course
■ Marathon (42.195km)
■ Half Marathon (21.1km)



メルボルン・クリケット・グラウンド(MCG)
1956年のメルボルンオリンピックに合わせ完成したクリケット競技場。ワールドカップアジア最終予選で日本VSオーストラリア戦が行われたことでも知られている。



メルボルン・パーク ナショナル・テニスセンター
テニス・グラウンドスラムの全豪オープンが開催され、世界各国から名プレイヤーやファンたちが集結する会場はシティから徒歩で15分の便利な立地



ロイヤル・エキシビション・ビルディング
1880年に万博覧会のために建設された。19世紀に世界各地で開催された万博の歴史を伝える貴重な建造物として2004年にユネスコの世界文化遺産に登録された。

オススメ
走りながら見るこの辺りの眺めは**最高!**

世界遺産

MAP・コースはイメージです。