

富山マラソン2026前半LSD※¹試走会

11月1日(日)開催の「富山マラソン2026」のコースの前半、約20.6km(高岡市役所前～新湊大橋※²)を仲間とゆっくり走ってみませんか？

1kmを7分程度のジョギングで走ります。富山マラソンに出場する人も予定がない人も、フルマラソンの経験がある人もない人も、このチャンスにお気軽にご参加ください。

※¹ LSD: Long Slow Distance (ロング・スロー・ディスタンス) の略称で「長く、ゆっくり、距離を走る」トレーニングのこと。持久力の向上、脂肪燃焼、フォーム改善などが期待できます。

※² 新湊大橋: 新湊大橋は自動車専用ですので、試走会では新湊大橋下の「あいの風プロムナード」までを走ります。

1 期 日 令和8年9月26日(土) 小雨決行

2 日 程 AM6:50 ①東蟹谷公民館出発(乗り合せ)
7:20 ②高岡市職員仮駐車場集合(直接現地集合)
7:40 富山マラソン2026 出発地点ジョギング開始
8:05頃 ファミリーマート高岡末広町店(3.2km) 休憩
9:50頃 セブン・イレブン高岡城東店(8.7km) 休憩
10:50頃 ローソン新湊本町店(16.7km) 休憩
11:20頃 あいの風プロムナード到着
11:37 万葉線越ノ方駅発
12:11 万葉線志貴野駅着
12:20 ③高岡市職員仮駐車場解散
12:50 東蟹谷公民館着・解散



3 対 象 18歳以上

4 参加費 無料

5 持ち物等 ランニングできる服、(帽子、サングラス、簡易レインコート)、ランニングシューズ、スマホ、お金又は各種キャッシュレス決済手段、必要に応じて水分や塩分※³

※³ ジョギング中に休憩地のコンビニエンスストアで購入することが可能です。運営側でもミネラルタブレットを少し用意します。

6 申込方法 下記アドレス又は二次元コードから申込フォームに必要事項を記入してください。

<https://forms.gle/eG4iPwEwVzr7VSVL7>



7 その他 コース途中での中断は自由です。公共交通機関等を使ってご移動ください。帰りの送迎を希望の方は、③までお越しください

○ 企画・運営 岡本茂男(藤森)・山川俊幸(小森谷) [東蟹谷体育協会]



富山マラソン
TOYAMA MARATHON
2026

第69回 東蟹谷地区体育交流会の開催について【ご案内】

東蟹谷体育協会長

日頃より東蟹谷体育協会の事業に対し、温かいご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

当協会では、住民の皆様の健康・体力づくりや、世代を超えたつながりを育む機会として、これまで68回にわたり「東蟹谷地区住民運動会」を開催してまいりました。この間、人口構成や暮らし方など、時代の変化に合わせてながら、より多くの皆様が無理なく、楽しく参加できるよう、種目や内容の見直しを重ねてまいりました。

こうした歩みを踏まえ、これからも地域の皆様に親しまれ、未来へつながる行事とするため、このたび大会名称を「東蟹谷地区体育交流会」と改め、会場を東蟹谷公民館前のグラウンドに移して、新たな形でスタートすることといたしました。人と人との結びつきがより大切となる今だからこそ、地域のみんなが集い、笑顔で声を掛け合い、一緒に体を動かす機会として大切にしていきたいと考えています。

体を動かす方はもちろん、応援で会場を盛り上げてくださる方も大歓迎です。ご家族、ご近所の皆様お誘い合わせのうえ、ぜひ多くの皆様にご参加・ご観戦いただきますようお願い申し上げます。

記

- 1 日時：令和8年10月4日（日）※雨天中止
- 2 会場：東蟹谷運動広場（東蟹谷公民館前グラウンド）
- 3 開閉会式



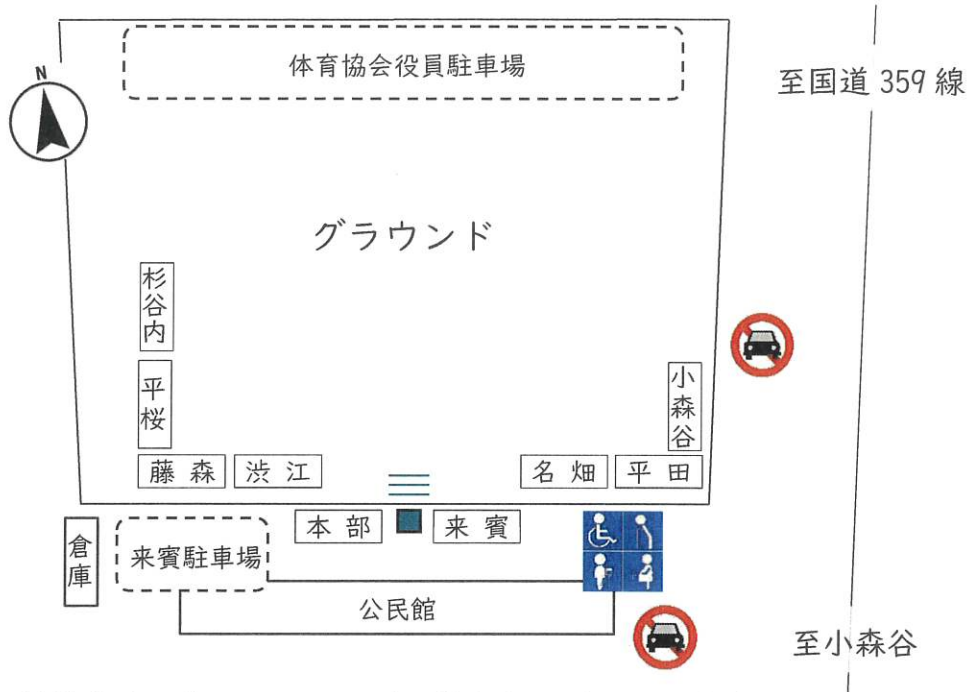
開会式 9:00～	閉会式 12:10～
1. 開会宣言 2. 優勝杯（旗）返還 3. 大会長あいさつ 4. 来賓あいさつ（東蟹谷地区振興会長） 5. 来賓紹介 6. 大会実施上の注意 7. 選手宣誓 8. ウォーミングアップ（かんたんエアロ※）	1. 成績発表 2. 表彰 3. 閉会宣言 ※「かんたんエアロ」 エアロビクスインストラクターの前田貴子さんの指導を得て、音楽に合わせて楽しく体を動かし温めます。 （雨天中止の時は、公民館内で行います。）

4 競技種目（プログラム）

	種目	対象者	人数 (男/女)	競技説明	開始時間 (目安)
1	アトラクション	蟹谷こども園児 /保護者		園児による運動発表	9:30
2	サイコロ宅配便リレー	フリー	3/3	サイコロの目の数だけ段ボールを積み上げてコーンを進むリレー	10:00
3	鬼ごっこ	フリー	4人以上	鬼の子どもたちから逃げ切る	10:30
4	ウルトラクイズ	フリー	15	○×クイズで全問正解を目指す	10:55
5	鶴亀レース	女鶴 女性2人×2組 男鶴 男性2人×1組 男亀 男性5人×1組	7/4	女鶴→男鶴→女鶴→男亀のリレー	11:20
6	満水レース	フリー	フリー	二人がそれぞれカップで水を運び、一升瓶2本を満たすまでリレー	11:50

裏面に会場等をご案内しています。

5 会場図



6 駐車場と公民館横道路の使用について（ご協力をお願いします。）

- ご来賓：公民館西側のスペース
 - 障害者、妊娠中の方、傷病者：公民館東側スペース
 - 体育協会役員：グラウンド北側駐車場（9:00～12:30 は出入りできません。）
- ※参加者の安全と緊急車両等のスペース確保のため、公民館横道路には駐車しないでください。送迎のための一時停車は可能です。乗降後は速やかに移動願います。

（2）駐車場：下記の各事業所の駐車場がご利用いただけます。

