

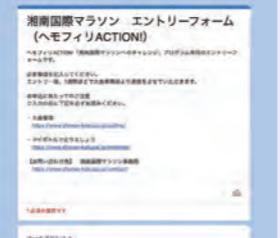
## エントリー方法

1  
QRコードに  
アクセス



2  
必要項目を  
ご入力ください

参加登録時は、参加規約に記載された事項を十分ご確認ください。



大会に関するお問い合わせ  
湘南国際マラソン事務局  
TEL: 0466-21-6667  
(平日10:00~17:30)  
お客様との通話はサービス向上、  
オペレーターの応対品質向上の  
ために録音させていただく場合  
がございます。あらかじめご了承  
ください。

## 安心して大会にチャレンジするための特別講習\*

\*大会事務局より提供

### 大会公式講習

#### オンライン講習 12回

無償でご参加いただける講習です。

参加に備えて知っておきたいランニングやウォーキングの知識をご提供します。

\*講習の内容は変更となる場合がございます。終了した講習は、アーカイブにてご視聴いただけます。

日程	テーマ	内容
6/24	マラソンを走るとは	走る時に身体の中で起きていること、必要な体力や技術など、ランニングの知識をまとめます。
6/30	実は心肺持久力よりも大切なものの 実は心肺持久力よりも 大切なものの	長距離走において、心肺持久力と同じくらい大切なことについてお伝えします。
7/15	今は脂肪を使ってる? それとも糖質?①	走るためには体重、体脂肪率をコントロールすべき?細胞レベルで起きていることとは?
7/24	暑い時期の トレーニングを考える	最近の猛暑は半端ない…。暑い時期のトレーニングを工夫してレベルアップしましょう。
8/5	実はテコの原理で動いている (理想のフォーム)①	「真下に着地しろ!前傾しろ!」コーチの言葉の意味を解説します。基本的な力学を学びましょう。
8/26	実はリカバリーが大切 (栄養学)	走って痩せる?リカバリーの効率を高める栄養の基礎を知ってコントロールしましょう。

日程	テーマ	内容
9/9	今は脂肪を使ってる? それとも糖質?②	走るために体重、体脂肪率をコントロールすべき?①からの続きです。
9/25	実はテコの原理で動いている (理想のフォーム)②	「フォアフット?それとも踵着地?」ランナーに多いこの疑問にお答えします。
10/7	ランナーの 9割はケガをする!	ケガをする理由と、その予防方法を知って、自分をコントロールしましょう。
10/23	頑張るだけが トレーニングではない	トップアスリートの研究でも注目を集めている「疲労回復」の分野についてお伝えします。
11/11	いつまで トレーニングする?	最終調整についてお伝えします。一番難しい「心のコントロール」にトライしましょう。
11/25	レースは こうやって走れ!	気温、湿度、コースの高低差、ベース配分など、納得いくレースのためのポイントをお伝えします。

#### 実技講習 4回

大会当日に向けた実践トレーニングを「ひらつかサン・ライフアリーナ」などで予定しています。\*日程・場所は変更となる場合がございます。

実技開催日 10/4、10/25、11/9、11/22または11/23

### ヘモフィリACTION!専用プログラム

#### オンラインミーティング 月1回

ランニングやウォーキングの悩みなどをコーチや仲間に相談できるオンラインミーティングを開催。トレーニングの疑問などを一緒に解消しませんか。



#### 血友病患者さんのための動画を配信

練習時や大会当日に気をつけたいことやポイントを、コーチと血友病専門医の先生との対談形式の動画で、2回にわたり配信します。

#### フォームチェック

転倒やケガを防ぐためにも、正しいフォームを知ることは大切です。撮影した動画を送るとコーチがフィードバックします。一人では難しい、フォーム改善をご活用ください。

▶マークがついているものはアーカイブ配信にてご視聴いただけます。

サノフィ株式会社

血友病患者さんの  
“やりたい”を応援する  
ヘモフィリACTION!  
2025

途中で歩いても、  
完走しなくてもOK!



# マラソンに チャレンジ してみませんか?

第20回湘南国際マラソン  
2025年12月7日(日)

エントリー  
10月末日まで



初心者の方も安心!



ヘモフィリACTION!とは

血友病の患者さんの“チャレンジしたい”という気持ちに寄り添い、共に歩みながら、患者さんがよりよい未来を築けるようサポートすることを目的にしたサノフィ株式会社のプロジェクトです。

# 新しい一步を踏み出してみませんか？

4月17日「世界血友病デー」に合わせて発足した、血友病患者さんのチャレンジを応援する「ヘモフィリACTION!」。2025年度は、湘南国際マラソンの協力のもと、ランニングやウォーキングに挑戦したい方を応援します。



## 湘南国際マラソンとは

大磯プリンスホテルを中心に西湘バイパスなどの湘南海岸沿いを走る国際マラソンで、昨年のエントリーは2万人超と国内でも最大規模の大会です。



## 「ヘモフィリACTION! 2025年 第20回 湘南国際マラソン」概要

募集期間	2025年7月上旬～10月末日
募集人数	50名程度 ※ヘモフィリACTION!用の特別参加枠です。大会公式サイトで募集が終了している場合でもエントリーしていただけます。ただし、定員になり次第、締め切りとさせていただく場合がございます。
種目	●ファンラン2km ●ファンラン10km ●ラン&ウォーク1.4km  完走しなくてもOK! 「どこまで走れるか」チャレンジも応援します!
参加資格	下記種目の参加資格をクリアしている日本国内在住の血友病の患者さんと、患者さん1名につき1名の伴走者  <b>ファンラン2km</b> [小学生高学年(4~6年)・中学生] • 30分以内に完走できる男女、車いす以外の障がい者等を含む [ファミリーラン親子(小学生低学年)] • 30分以内に完走できる保護者+子(小学生1~3年の男女)、車いす以外の障がい者等を含む • 保護者は他種目へのエントリーをしていないこと  <b>ファンラン10km</b> • 18歳以上および高校生の男女、車いす以外の障がい者等を含む • 2時間00分以内で完走できる男女  <b>ラン&amp;ウォーク1.4km</b> • 40分以内に完走できる男女、車いすでの参加も可(競技用車いすは除く) • 記録計測および年齢制限なし  ※患者さんとその方の伴走者は同じ種目にご参加いただけます。※伴走者のみの参加登録はできません。※未成年者の参加者および伴走者は親権者等の同意が必要です。※ご自身の体調やご負担を含め、自己の責任をもって本大会に登録をお願いいたします。
費用	エントリー費は不要です。交通・宿泊費は参加者のご負担となります。ご了承ください。

## 応援サポート\*で安心チャレンジ！

### ①一人ひとりにアドバイス! コーチによるカウンセリング

プロのランニングコーチが、運動歴、体力などをもとに大会に向けたトレーニングの内容をカウンセリングにより決定。一人ひとりに最適なトレーニングメニューをご提案します。

\*①、②、④、⑤の項目は、大会運営事務局が実施する一般の方へのサポートにご参加いただきます。

#### Message /

姿勢やフォームを改善するとケガをせずに、楽に走れるようになります。一緒にランニングやウォーキングの楽しさを味わいましょう！



コーチ  
中島靖弘さん



コーチ  
北島良子さん

## 血友病患者さんのための特別講習

プログラムの詳細は裏表紙をご参照ください。

大会が提供している講習に無償でご参加いただけます。さらに、血友病患者さん向けのオンラインミーティングなどを通じて、血友病専門医監修のもと、安心してランニングやウォーキングを楽しむためのポイントをお伝えします。

\*講習の内容は変更となる場合がございます。参加登録の時期によりご参加いただけない場合がございます。

### ②大会公式講習

オンライン講習	12回
実技講習	4回

さらに  
+

オンラインミーティング	月1回
血友病患者さんのための動画を配信	フォームチェック

▶マークがついているものはアーカイブ配信にてご視聴いただけます。

### ④いつでも気軽にQ&A! LINEグループチャット

ランニングやウォーキングに関する疑問や悩みを、気軽にコーチに相談できるLINEグループチャットを開設。仲間との交流を通じてのモチベーションアップに役立ちます。

\*ランニングに関するグループチャットです。血友病に関する内容のご質問などはお答えできかねますのでご了承ください。



### ⑤大会当日もサポート!

大会当日は、大会運営事務局が設置する医師や看護師のいるエイドステーションをご活用いただけます。血友病にかかる緊急時の対応などは難しい場合がございます。



イメージ