



**緊急車両通行へのご協力をお願いします**

コース内幅員の関係で、緊急車両通行の際は、ランナー停止措置をとる場所があります。係員の指示に従って緊急車両優先通行にご協力ください。また、コース内で緑色のコーンが設置してある場所は、緊急車両優先通行帯となっています。一部狭くしてある部分も、AEDモバイル隊が自転車走行するレーンとなっていますので、進入しないようにしてください。ご協力お願いいたします。

ランナー停止措置

**ランナーSTOP**

**折り返し地点**  
明石海峡大橋  
(県立舞子公園付近)

一ノ谷プラザでは、クォーターマラソンのフィニッシュを迎えます。クォーターマラソンに出場している人は、須磨駅を過ぎると右側にお寄りください。フルマラソンに参加の方は、そのまま直進して走りましょう。ここからは、海岸沿いに走ります。天気にもよりますが、風が強くなってきますのでしっかり走りましょう。

**クォーターマラソンフィニッシュ**  
(須磨浦公園)

15kmを過ぎると福田川交差点を左折、漁港道路に入っていきます。短い区間ですが、起伏が小さいながらも連続しています。また、海に面した道路を走りますので、強い風に注意してください。マリニピア神戸前では、かなりの応援があると予想します。まもなく折り返しです。この道路に入ったとたん、明石海峡大橋がどんでん返ります。そういった景色も楽しみながら頑張ってください。国道2号を曲がる際は、ランナーがすれ違いますが、交差点では十分に注意をしてください。

このあたりは、往路がJR沿いとなるためトイレを設置できません。4kmほどトイレのない区間が続きますので、心配な方は須磨浦公園で行くようにしてください。須磨浦公園を過ぎると、非常に道幅が狭くなり、前と詰まってくるかも知れません。疲れないように、淡々とリズムを刻んでマイペースで走ってください。くれぐれもコースからはみ出さないようにお願いします。万が一緊急車両が通ることになれば、車両を優先させて頂きますので、ご協力の程よろしくお願いたします。

折り返しは、明石海峡大橋の手前。雄大な景色を楽しみながら、走りましょう。折り返しとはいってもまだ中間点には達していません。気持ちを強くもって、後半戦に臨んでください。

いよいよ中間点。ペース配分はいかがでしょうか。ここからしばらくの間は、行きと同様、単調なコースです。復路は、道幅も狭くなりますが、ペースを考えて頑張ってください。

このカーブは、このコースでの最大の狭いカーブです。道幅も狭く、90度に曲がるので、スピードを落とし、流れに乗って曲がるようにしましょう。JR新長田駅の高架を右折する時も、非常に狭いところを鋭角に曲がります。十分な注意を払ってください。ここを曲がれば、左手に、数人28号が見えます。

JR沿いは、小さな起伏があります。いよいよ国道2号に出てきます。ここは、車線とは逆向きに走っていくので、変な感じがするかも知れません。

西市民病院交差点を左に曲がりますが、ここは、緊急車両路線の関係で、島を大きく回るように曲がります。かなり鋭角に曲がりますので、無理なコース取りは避けてください。ここを曲がると間もなく5kmポイント。第1回目の給水所があります。

細田線は、徐々に道幅が狭くなっていきます。歩道にはみ出さないよう注意してください。

**スタート**  
(神戸市役所前)

栄町道を走ってきて、中央郵便局前を右に曲がります。150mくらいで、元町6丁目交差点を鋭角に左に曲がります。ここは、非常に曲がりにくいポイントになっていますので、スピードを上げすぎず、前の人について行くような形で大きく曲がってください。

JR神戸駅の高架をくぐって多開通に入ります。ここは、一気に開けていくので、ここで自分のペースを作って走っていきましょう。

スタート地点は、神戸市役所前、国際会館を左折し、神戸市中心部のビルの谷間を縫っていきます。道幅は、スタート時とはほぼ同じです。国際会館左折のカーブは90度。元町1丁目から大丸前までは斜めに走っていき、栄町通にはいるところははやや狭くなっています。

神戸大橋をおりてくると、いよいよラスト4kmです。長い下りは大丈夫でしたか？ここからは、しおさい公園に入り、港神戸を満喫しながらラストパートです。景色は良いのですが、海のそばを走ることになり、風が強ければ波のしぶきがかることも……。ここも景色で気持ちをほらわけて頑張ろう。小さい曲がり角が多いので、すべったり、転んだりしないよう、気を付けて走りましょう。しおさい公園を抜ければ、ラスト2.2kmです。

長い道のりでした。皆さんお疲れ様でした。いよいよフィニッシュです。笑顔でフィニッシュしてください。フィニッシュ後は、流れに沿って配布物を取り、また計測チップをはずし、手荷物を受け取って更衣場所へ向かってください。お帰りの際は、市民広場でイベントを楽しんでください。

**フィニッシュ**  
(市民広場付近)  
**EXPO**

このコース最大の難関でもあり、楽しみでもあるが浜手バイパスの上りにさしかかります。ここは、自転車専用道路になっており、このマラソンでしか走ることできません。しかも、最初の150m位で一気に10m以上、上っていくので、かなりきつく感じるでしょう。しかし、この上りを克服できれば、神戸大橋の一番高いところに出られます。眺望エリアとしての眺めは最高のものが感じられること間違いなしですから、力強く一步一步頑張っていきましょう。同時に海上にある橋の上になるので、風も強くなってきます。しっかり踏ん返ってください。十分なトイレなど置けない場所にもなります。給水、給食も含め、よく考えて走りましょう。

- 救護所
- 給水
- 給食
- バナナ
- 給食
- その他

区間	関門場所	給水	スポーツドリンク	水	給食	救護所	トイレ
1~2km							
2~3km							
3~4km							
4~5km							
5~6km		5.1km 給水					
6~7km	水空通公園前(6.1km)						
7~8km	日吉町5丁目(7.1km)	7.5km 給水					
8~9km							
9~10km		9.6km 給水					
10~11km	須磨一ノ谷プラザ(10.6km)						
11~12km		11.0km 給水					
12~13km							
13~14km		13.7km 給水					
14~15km							
15~16km							
16~17km		16.5km 給水					
17~18km	舞子公園東(17.6km)						
18~19km		18.9km 給水					
19~20km							
20~21km	垂水下水処理場前(20.8km)	21.0km 給水					
21~22km							

区間	関門場所	給水	スポーツドリンク	水	給食	救護所	トイレ
22~23km							
23~24km							
24~25km							
25~26km	須磨駅前(25.5km)	24.2km 給水					
26~27km							
27~28km		27.2km 給水					
28~29km							
29~30km							
30~31km		30.0km 給水					
31~32km	和та崎駅前(31.6km)						
32~33km		32.6km 給水					
33~34km							
34~35km	湊小学校前(34.2km)	34.2km 給水					
35~36km							
36~37km							
37~38km		37.1km 給水					
38~39km	神戸学院大学前(38.5km)						
39~40km		39.7km 給水					
40~41km							
41~42km							

**緊急車両通行時には、ご協力お願いいたします。**

※各給水所ではコース手前のテーブルほど混雑します。できるだけコース奥のテーブルからコップを取ってください。  
※沿道の店舗のトイレは使用しないでください。 ※給水・給食等のゴミは、ゴミ箱にお入れください。