

2013年10月27日(日)

- ▷ 8:55 車いすマラソン スタート
- ▷ 9:00 マラソン・チャレンジラン スタート

# 大阪マラソン ガイドブック

# RUN & EAT!

走る人も、  
応援する人も、  
とことん楽しむ、  
それが大阪流!

店主がランな店  
ランナーが集う店  
大阪グルメを堪能する店

RUNRUNコラム  
知っていると便利●ランステーション  
知っていると便利●街なか銭湯リスト  
カーボローディングって?  
35キロの壁とは?



「大阪マラソン2day Pass」を使って、大阪マラソンEXPO会場やコース沿道へ応援に行こう!

発売金額	大人のみ:1,000円 地下鉄各駅でお買い求めいただけます。
発売期間	10月25日(金)~10月26日(土)
有効期間	10月25日(金)~10月27日(日)のお好きな2日間

地下鉄・ニュートラム・市バス  
お好きな2日間乗り放題でお得です!

「大阪マラソン 2day pass」

※限定販売につき売切れの際はご容赦願います。  
※市バスについては、交通規制に伴い、一部路線で運休や回運行しますので、ご了承ください。  
※お問い合わせは、市営交通案内センター：06-6582-1400(受付時間：8時~20時/年中無休)

お得な乗車券で大阪満喫! 大阪市交通局 検索 <http://www.kotsu.city.osaka.lg.jp/> 大阪市交通局

大会当日は、自転車・歩行者もコースの横断はできません。応援される方は公共交通機関をご利用ください。  
ご不便をおかけしますが、ご協力よろしくお願ひします。(大会当日は、住之江公園駅での乗り換えが混み合う場合があります。インテックス大阪へお越しの方は、地下鉄中央線のコスモスクエア駅をご利用ください。)



虹色に染まる。  
 その日、まち全体が、  
 大阪マラソンじゃない！  
 派手でなければ  
 大阪マラソンじゃない！  
 楽しくなければ  
 大阪マラソンじゃない！



いろいろな楽しみ方がある、それが大阪マラソン。

3万人のランナーが走り、約100万人の人が沿道から熱い声援をおくって、大阪のまちに感動の虹をかける大阪マラソン。いよいよ第3回目が始まります。大阪マラソンの一番の魅力は、走る人、応援する人、チャリティで参加する人、みんなが主人公となって、大会を盛り上げていく点です。フルマラソン、車いすマラソン、チャレンジラン、そして沿道での趣向を凝らしたいろいろな応援の方々、「ランナー盛上げ隊!」のパフォーマンス、イベントブースが楽しい「大阪マラソンEXPO2013」、さらに食い倒れの大阪らしく、多くの飲食店がさまざまなカタチで参加。楽しむ、楽しませる。そんな大阪マインドあふれる「大阪の祭り」。大阪マラソンの楽しみ方は昨年よりもさらに多彩になりました。

ランナーも応援者も、みんなが気持ちのいい、楽しい大会をめざして!

**ゴミのポイ捨て禁止!**  
 沿道応援時にたいたゴミは、各自持って帰りましょう。

**自転車に乗りながらの応援禁止!**  
 当日、コース沿いの歩道は混雑しますので、自転車を乗りながらの応援は非常に危険です。必ず自転車から降りて応援しましょう。

**人を傷つけるような行為禁止!**  
 ランナーも応援者もマナーを守って、人を中傷し人権を侵害するような行為はやめましょう。

大阪マラソン  
 マスコットキャラクター  
 「にっこりな」

大阪マラソンの応援は、「7色応援スタイル」で決まり!

7色の応援グッズでランナーに勇気を!ランナーと応援者との一体感を楽しもう!  
 全てのランナーは、自分で選んだチャリティーカラーのものをつけて走ります。応援する人も7色のグッズをもって応援してくださいね!  
 みんなで丸となって大阪マラソンを盛り上げましょう!

[チャリティーカラーとそのテーマ]

- 赤色 がんを撲滅する活動を支援しよう
- オレンジ色 障がいのあるアスリートを応援しよう
- 黄色 病気に苦しむ子どもと家族を励まそう
- 緑色 森林をよみがえらせ、育てていこう
- 水色 きれいな水を飲める世界をめざそう
- 紺色 子どもたちの心と体づくりを支えよう
- 紫色 景観を守り、美化する活動を広げよう
- 虹色 復興に向け、ひとつになろう



7色の応援グッズで応援してください!!



通過予想時刻をまとめてみました。交通機関をうまく利用してお目当てのランナーを応援してね。

地点名	スタートからの距離(km)	車いす先頭	トップランナー	3時間ランナー	3時間30分ランナー	4時間ランナー	4時間30分ランナー	5時間ランナー	5時間30分ランナー	6時間ランナー
シェラトン都ホテル大阪前	4	9:02	9:12	9:17	9:19	9:22	9:25	9:28	9:31	9:34
OMMビル前	12	9:18	9:37	9:51	9:59	10:08	10:16	10:25	10:33	10:42
京セラドーム大阪ドーム前交差点付近	19	9:31	9:59	10:21	10:34	10:48	11:01	11:15	11:28	11:42
今宮戎駅前交差点	24	9:41	10:15	10:42	10:59	11:16	11:33	11:50	12:07	12:24
西成区役所前	29	9:50	10:31	11:03	11:24	11:44	12:05	12:26	12:46	13:07
住之江公園前交差点	33	9:58	10:43	11:20	11:44	12:07	12:31	12:54	13:18	13:41
永井商運前	38	10:08	10:59	11:42	12:09	12:36	13:03	13:30	13:57	14:24
インテックス大阪前	42.195	10:16	11:12	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00

※マラソンは9:00スタートから計算した予想タイムです。先頭ランナーから最後のランナーまですべてのランナーがスタートするには30分ほどかかる場合があります。

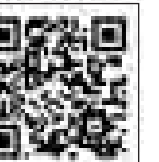
ランナーズアイ



コース上のカメラでランナーを撮影。ランナーがどこを走っているか、パソコンやスマートフォン・携帯電話でカンタンに確認できます。

大阪マラソンの大会当日、15キロ、25キロ、35キロ、フィニッシュとコース上の5カ所に設置したカメラでランナーを撮影。その映像やタイムをインターネット上でご覧いただける動画配信サービスです。当日応援に行けない方も、ご家族や知人などの走る姿や各地点の通過時間を、パソコンやスマートフォン・携帯電話からご覧いただけます。応援にでかけている方は、予想通過時刻表と照らし合わせれば、次のポイントを何時くらいに通過するのかを予測でき、交通機関を利用して移動すれば、複数カ所で応援することができます。詳しくは、大阪マラソン公式サイトをご覧ください。

大阪マラソン  
 大会公式サイト  
 【PC・携帯】  
<http://www.osaka-marathon.com/>  
 大阪マラソン2013



検索

# スタート、千日前前ブロック

その光景は圧巻！  
大阪城に見守られながら、  
3万人のランナーが  
スタート。

抽選で選ばれた国内外の3万人のランナーが集結。待ちに待った大阪マラソンが、ここからスタートします。さまざまな想いを胸にスタートするランナーを見守るのは、大阪を代表するランドマークの大阪城。大阪城界限は、縄文・弥生時代の貝塚もあれば、古代には難波宮が、中世には大坂本願寺が、近世には大坂城が築城されるなど、まさに大阪の歴史が凝縮されたところ。大阪マラソンのスタートにふさわしい由緒ある地です。そして玉造から鶴橋へ。ほんのりとただよう焼き肉の香りが、ランナーにも届くかもしれません。



## 競

技の合間に会場を盛り上げる、華々しいパフォーマンス。私たちチアリーダーにとって、大きな見せ場です。でも私たちは、自分を見てもらうためではなく、誰かを応援するためにパフォーマンスをしています。主役は、選手や観客のみなさん。頑張っている人を、自分も一生懸命頑張っているように、笑顔を見せてもらえたい瞬間があります。その笑顔が、私たちに何より大きな喜びです。



7月に行われた大阪マラソンのイベント「Osaka Summer Fun Run」では、私がサポーターを務めている「スペシャルオリンピックス日本」のみなさんや、チアダンス教室の子どもたちと一緒に応援させてもらいました。教室の子どもたちは、未就学児も多いんです。「上手に踊れなくてもいいから、一生懸命応援しよう」と、あえてダンスの振り付けに、「ゴール前に一列に並んで応援しました。子どもたちは、ランナーのみなさんが送り返してくれる笑顔や「ありがとう」という言葉が余程うれしかったようで、休憩時間もすぐに戻ってきて「もっと応援したい」と言っています。最初は、うまくできなかったらどうしようとか、恥

## チャリティアンバサダー特別インタビュー

### 応援も、チャリティも、 一歩踏み出せば、 感動が待っています。



ずかしいという気持ちがあると思います。でも、そこを越えて一歩踏み出すことで、初めて体験できる楽しさや感動があるのではないのでしょうか。

チャリティも同じだと思います。チャリティと聞く、何をしたいかわからないという方もたくさんいます。私自身、アメリカに渡ったばかりの頃はそうでした。アメリカはとてもチャリティが盛んな国で、私が所属していたチームでも、年間300件以上のチャリティ活動に参加していました。そんな中、はじめは自分が何をすればいいかわからず、戸惑いを感じていました。でも、言葉を話せないのに私に向かって一生懸命想いを伝えようとしてくれた傷痍軍人の方や、重度の障がいを抱えながら、私たちのために心の底からパフォーマンスを披露してくれた子どもたちとの出会いを通して、「私がそこにいるだけで誰かの力になれることもある。自分ができるときに、できることをすればいいんだ」と考えられるようになりました。

大阪マラソンは、「障がいのあるアスリート」を応援しようという病気に苦しむ子どもと家族を励まそうなど、さまざまな活動への貢献をめざすチャリティマラソンです。まずは、「こんな活動があるんだ」と気づいてもらうだけでもいい。この大会が一人でも多くの方にとって、一歩を踏み出すきっかけになればうれしいです。大会当日は、私も子どもたちと一緒に、大阪市中央公会堂前で一生懸命応援させていただきます。

応援やチャリティの素晴らしを、一人でも多くの方に伝えられたらうれしいです。

【こじま ともこ】  
小島 智子  
元NFLチアリーダー  
日本人初  
チームキャプテン



スペシャルオリンピックス日本 ドリームサポーター、TOMOKO KOJIMA CHEERDANCE ACADEMY主宰。大阪生まれ。NFL(米ナショナルフットボールリーグ)のTampa Bay Buccaneers(タンパベイ・バッカニアーズ)で2003年から2010年まで日本人最長記録となる8シーズン連続チアリーダーを務めた。最終年には、NFL史上初の日本人チームキャプテンとして活躍した。8年間のうち4年間は選抜チームにも選ばれた日本を代表するチアリーダー。引退後は帰国し、講演・イベント・メディア出演などを中心に活躍中。



### スタート～千日前ブロック

A デイリーカーナートイズミヤ 玉造店 前

最寄駅 長堀鶴見緑地線「玉造」駅 5番出口

8:55～9:55

河堀太鼓 鼓遊会

- 吹奏楽
- 音楽ライブ
- 和太鼓
- コーラス
- 応援団・チアリーディング
- ダンス
- よさこい踊り
- その他

※各会場の沿道応援イベントは、当日の状況により内容・時間を変更される場合があります。

# 淀屋橋、片町、御堂筋、中之島、大正、大国町ブロック

大阪の大動脈、ビジネスの中心御堂筋を北へ、南へランナーが駆け抜けるのは大阪マラソンならではの光景。沿道からの色とりどりの応援とあわせて、まさに大阪に虹がかかったような大パノラマで、ランナーにとっては最高の檣舞台でしょう。このコースでは、さらに水都大阪を象徴する中之島を走ります。一番賑やかで、あでやかなブロック。沿道の応援も華やかです。特に大阪のランドマークでもある大阪市中央公会堂前では、大阪市音楽団の演奏と関西大学応援団の力強いエールで盛り上げてくれます。さらにはチャリティアンバサダーのサポートです。

御堂筋を中心に北へ、南へ、東へ、西へ。大阪の大動脈をランナーが駆け抜ける光景は壮観です！



### 沿道応援イベント

## ランナー盛上げ隊!

吹奏楽 音楽ライブ 和太鼓 コーラス  
応援団・ダンス よさこい踊り その他  
チャリディング

※各会場の沿道応援イベントは、当日の状況により内容・時間が変更される場合があります。

#### 淀屋橋/片町ブロック

##### B 大阪大林ビル前

最寄駅 京阪電鉄京阪本線「北浜」駅 30番出口

9:25~11:25

- 梅花学園 梅花中学校・高等学校 チアリーディング部 RAIDERS
- BEATSTREX
- 樟蔭中学校・高等学校 バトントワリング部
- 泉北すきやねん
- 梅花高校 バトントワリング部
- LUCIR

##### C 中道組本社ビル前

最寄駅 長堀鶴見緑地線「大阪ビジネスパーク」駅 2番出口

9:30~11:15

- KAKU.
- K&M

##### D 大阪市中央公会堂前

最寄駅 京阪電鉄中之島線「なにわ橋」駅 1番出口

9:30~11:35

- スペシャルオリンピックス日本 X 小島智子・TOMOKO KOJIMA CHEER DANCE ACADEMY
- 関西大学応援団 リーダー部
- 関西大学応援団 吹奏楽部
- 関西大学応援団チアリーダー部
- 大阪市音楽団

##### E 大阪役所前

最寄駅 御堂筋線・京阪電鉄京阪本線「淀屋橋」駅 1番出口

9:30~11:40

- アゼリア大正B+jo連
- よさこい おおきに
- なにわ舞人
- よさこい踊り「さい」
- 大阪府立今宮高校
- 福寿寿女
- 大阪守口熱渡宝夢
- よさこい「わ」
- 天晴! 道具屋筋まいど連
- 鳴子座

##### 御堂筋/中之島ブロック

##### F 大阪御堂筋ビル・大阪センタービル前

最寄駅 御堂筋線・四つ橋線・中央線「本町」駅 14番出口

9:20~11:50

- 八尾本場河内音頭連盟
- Papa Hula O Ho'onani I Ka Lani 大阪・京都
- シュライカー パフォーマンス アカデミー
- 金光大阪高等学校 チアリーダー部 GOLD FLASH

##### 大正ブロック

##### G 京セラドーム大阪ドーム前交差点付近

最寄駅 長堀鶴見緑地線「ドーム前千代崎」駅 1番出口

9:55~12:35

- 第4代大正区音楽振興大使 音夢食堂
- 大阪府立大正高等学校 琉球三味線エイサー部
- Popcorn☆
- 音愛心
- 津軽三味線 翔の会

##### 大国町ブロック

##### H 浪速東2-6北側空地

最寄駅 JR大阪環状線「芦原橋」駅 南口

10:20~13:30

- 太鼓集団「怒」・太鼓講習会「怒」塾
- クレセント吹奏楽団

# 岸里、北加賀屋、住之江、ファイニッシュブロック

ここでランナーの一番のチカラとなるのが沿道の応援です。この地域の沿道に繰り出す地元の方の応援はどのブロックよりも熱く、人情味があつてエニック。そんな、なにわパワー全開の応援も見どころです。大阪市商店会総連盟連携の「公式給食エイド」もこのあたり。毎年好評を得ています。

スタートから約37キロ過ぎ、南港にかかる大きな橋。ここが最後の難関かもしれません。海からの風そして10数メートルの高低差。しかしここを越えれば咲洲です。栄光のファイニッシュはもうすぐ。近づくにつれ、沿道の応援の人も増え、声援もますます大きく、熱くなつていきます。そしてファイニッシュ!! 42.195キロを制したランナー、声援を送り続けた沿道の人々の夢と希望が、さらに大きな感動の虹となる瞬間です。

御堂筋界隈がビジネスの顔を持つ地域としたら、この界隈は大阪の庶民の素顔に出会える地域。またこのブロックは、スタートから30キロを超えるマラソンで番きつい山場といえるところ。

普段着の大阪に  
出会えるエリアから、  
大声援に迎えられるの  
ファイニッシュへ。



## 北加賀屋ブロック

- K 日産大阪 住之江店前**  
最寄駅 四つ橋線「北加賀屋」駅 3番出口
- 10:35~14:20
- 泉州YOSAKOI あえじゃないか祭り
  - つるみ★バトンクラブ-SKY
  - アリス
  - Sea sky girls
  - チアリーディングチーム Clippers & Candies
  - 大阪府立山本高等学校 ダンス部
  - 和太鼓教育研究所

## 住之江ブロック

- N 永井商運前**  
最寄駅 南港ポートタウン線「ポートタウン東」駅
- 10:55~15:20
- 住吉神社地車会
  - あっぱれダンスクラブ「ちゃら☆スパイス」
  - みのおよさこい踊り子隊「凜」
  - OSAKAフェニックス
  - オオザカレンヂ keisuke
  - 大阪総合保育大学 ダンス部 BLAZE
  - 大阪府立みどり清朋高等学校 ダンス部
  - 四人組
  - team DANK

## ファイニッシュブロック

- Q インテックス大阪臨時第一駐車場②**  
最寄駅 中央線・南港ポートタウン線「コスモスクエア」駅 2番出口
- 11:05~15:50
- He-ge't's
  - 柏原市少年少女鼓笛隊
  - 岸和田市立桜台中学校 芸能部
  - 和太鼓倶楽部 どっと鼓夢
  - バナナコッタオーケストラ
  - 大阪ベイエリア祭「Worldあほろん」踊り子隊
  - 三國鷲
  - ソーラン隊「宝」
  - 大阪大学お祭りダンスサークル「祭楽人」
  - かんしゃら
  - 大阪芸術大学よさこい×結び
  - 南つ子ソーランクラブ「南翔乱」
  - 同志社大学チアダンスサークルJwels
  - 和泉よさこい「りょく」
  - IZA笑舞 (大阪府立浪高高等学校よさこい部)
  - 同志社女子大学ダンス部AmistaD2
  - 堺・陶器連「終焉」
  - 京都光華女子大学:京炎そでふれ!華羅紅
  - 大阪教育大学:凜檜

## 岸里ブロック

- J 朝日プラザ岸里第1マンション前**  
最寄駅 四つ橋線「岸里」駅 3番出口
- 10:30~14:00
- マッシュ
  - QU-E
  - 成南中学校吹奏楽部 (岸里連合振興町会)
- 10:20~13:35
- イヤオラナタチチ タチチアンダンス
  - ピアノ応援隊
  - 踊ろう会 じゃが連
  - 大阪府立金剛高等学校 ダンス部
  - ソーリャ はなてん 夢舞隊
  - Hula O Pua Mae'ole

## 住之江ブロック

- L 大阪市 西南環境事業センター前**  
最寄駅 四つ橋線・南港ポートタウン線「住之江公園」駅 2-1番出口
- 10:40~14:35
- Dance school スタジオ エッジ
  - 関西大学 JAZZ研究会
  - 関西大学 Belly Divas
  - 関西大学 Mix Package
- M ジャパン建材 大阪営業所前**  
最寄駅 南港ポートタウン線「南港」駅 1番出口
- 10:45~14:55
- 大阪府立みどり清朋高等学校 吹奏楽部
  - M's dance planet
  - 園田学園女子大学チアリーディング部 WHITE TIGERS
  - ザトナカイズ
  - 宣真高等学校 ダンス/トントン部
  - 大阪府立声聞高等学校 ダンス部
  - 東桃谷 岡地車會
  - チアリーダースクラブJUMPS

## ファイニッシュブロック

- O 大阪車輛工業前**  
最寄駅 中央線・南港ポートタウン線「コスモスクエア」駅 2番出口
- 11:00~15:45
- SUZAKU No.5
  - 此花区PR マスコットGirl「ふり☆でび」
  - DREAM SUPPORTERS
  - じよんのび
  - Hamolers
- P インテックス大阪臨時第一駐車場①**  
最寄駅 中央線・南港ポートタウン線「コスモスクエア」駅 2番出口
- 11:05~15:50
- 大阪市商運 大阪市立鶴見橋中学校 軽音楽部
  - YOKO
  - 和太鼓 雅
  - P-S-JIN
  - a piece of the earth

## ファイニッシュブロック

- R フィニッシュ地点前**  
最寄駅 南港ポートタウン線「中ふ頭」駅 1番出口
- 11:10~16:00
- 大阪市立鶴見橋中学校 音楽部
  - 大阪府立岸田総合高等学校吹奏楽部 "OHGIES"
  - 京セラドキュメントソリューションズ軽音楽部
  - 大阪成蹊女子高等学校 吹奏楽部
  - The BEATLAS
  - 大阪総合保育大学 吹奏楽部

吹奏楽 音楽ライブ 和太鼓 コーラス 応援団・チアリーディング ダンス よさこい踊り その他 ※各会場の沿道応援イベントは、当日の状況により内容・時間が変更される場合があります。



最新マラソングッズから、おいしいもんまで盛り沢山!

# 大阪マラソンEXPO2013 13開催!

スポーツメーカーなどによる最新のマラソン関連グッズの展示や即売会、レース本番に役立つ各種イベントを開催。さらに全国から参加される方に毎年好評なのが「大阪マラソンうまいもん市場」。今回もバリエーション豊か。さらに期待にお応えできるラインナップになりました。レース前のカーボローディングに。レース後のタンパク質補給に。ランナー同士で、ご家族で、友人と、うまいもんをたっぷりお楽しみください。

会場 インテックス大阪1号館・2号館・3号館

日程 10月25日(金)・26日(土) 11:00～20:00 ※会場への入場は19:30まで  
10月27日(日) 10:00～17:00 ※1号館/うまいもん市場のみ開催

ランナーじゃなくても  
楽しめる企画満載!

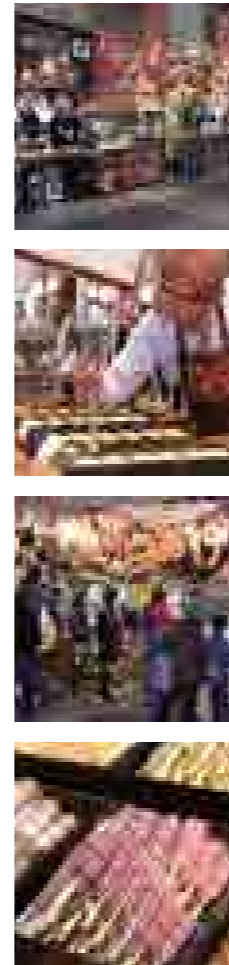
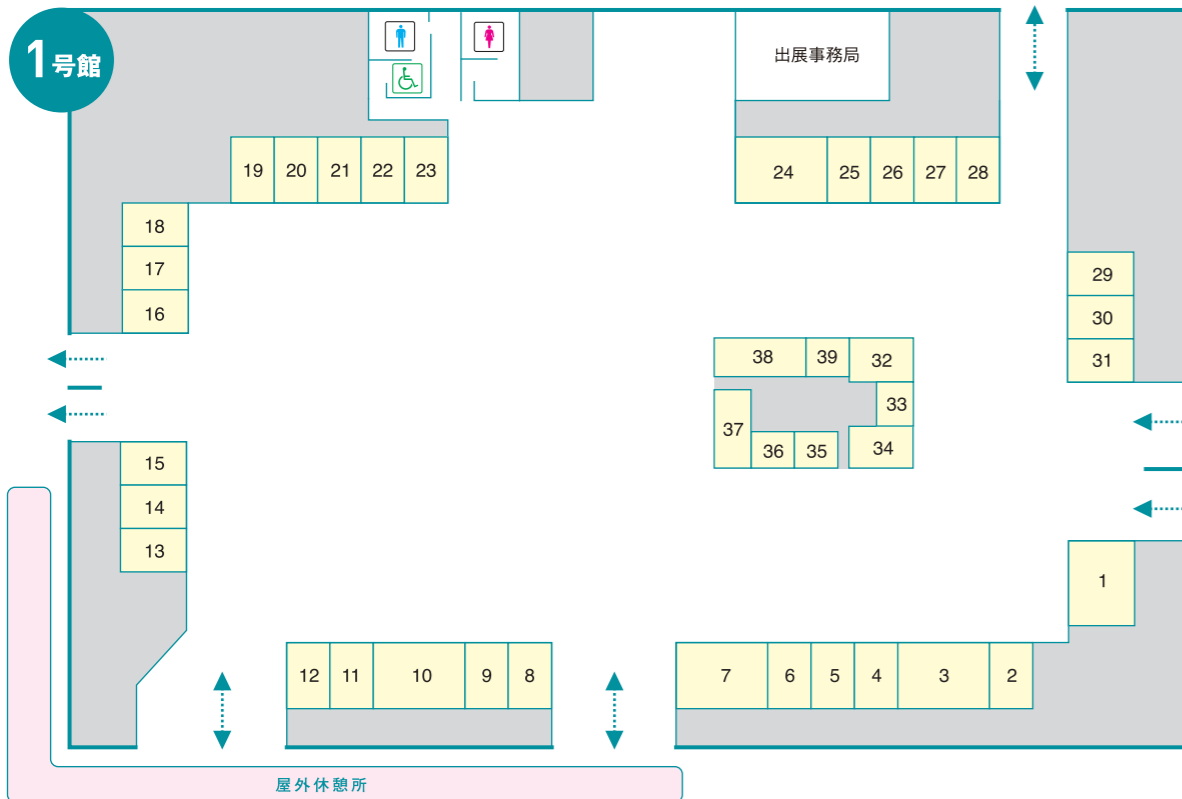
**FM802プロデュースのTシャツ限定販売!**  
アーティスト集団digeoutがデザインした東日本大震災復興チャリティTシャツ「虹色チャリティTシャツ」を大阪マラソンオフィシャルショップ(2号館/2-20)で300枚限定販売!

**スタンプラリー**  
会場内のスタンプを集めると、素敵な賞品が当たる抽選会に参加できます!(参加費無料)

**チャリティオークション**  
チャリティアンバサダーが出品するオークションを開催します。サイン入りグッズなどが出品されるかも!?

大阪マラソンのもうひとつのお楽しみ、うまいもんが勢揃い!

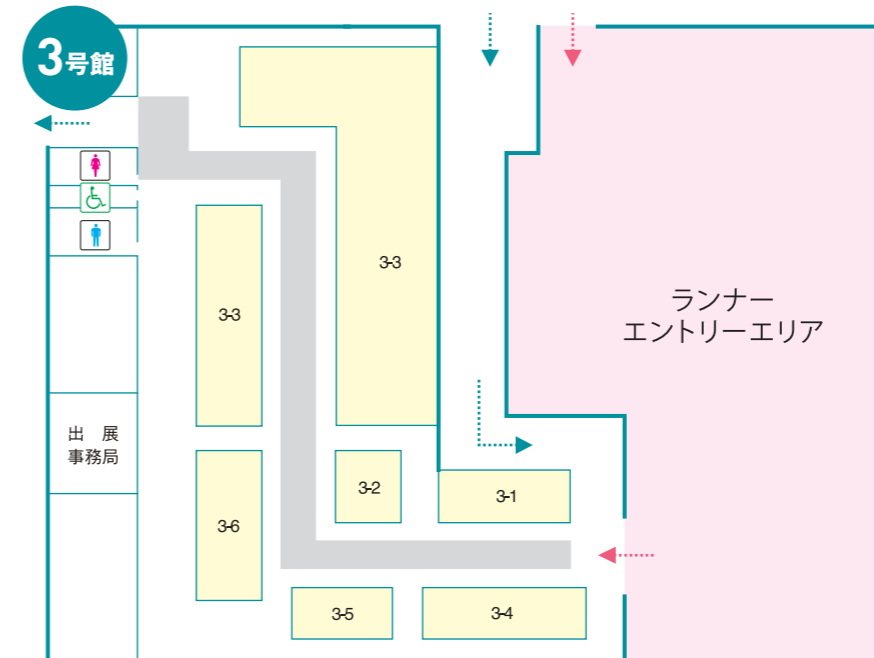
## 大阪マラソンうまいもん市場



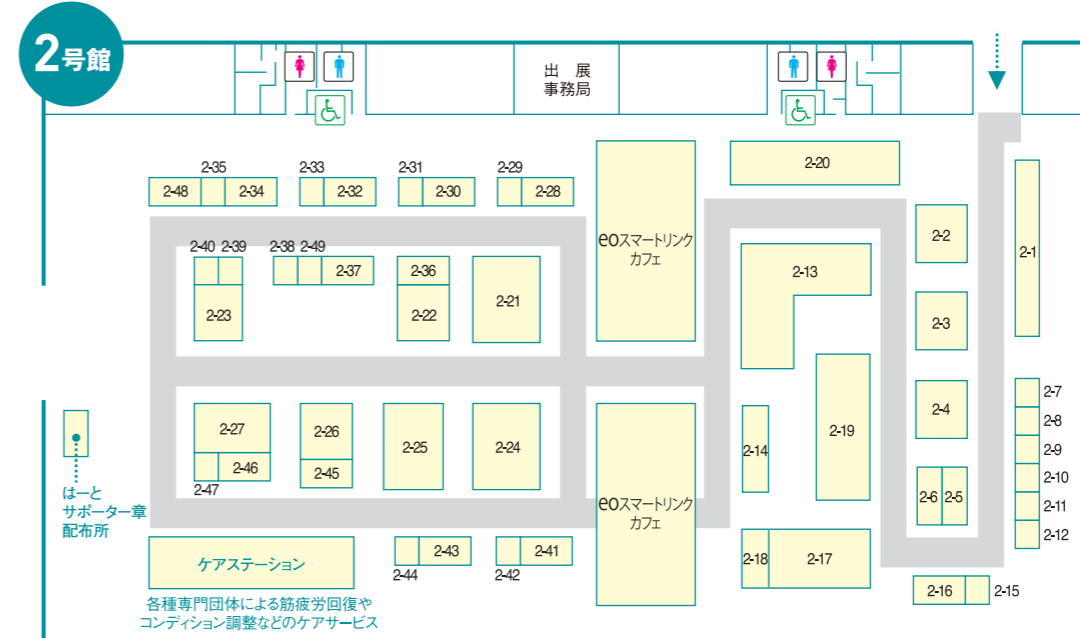
ブース番号	出展社名	販売品目の一部(予定)
1	株式会社菜花野	ラーメン、餃子
2	株式会社フィールド	串焼タン塩、黒豚生フランク
3	Jamiras	そば飯、ボテから
4	一勢フードサービス	気仙沼ホルモン、ホルモンうどん
5	有限会社 鶴崎商店	蒸しウニ黄金どんぶり、2色丼(蒸しウニ&いりごね&どろ)
6	株式会社グルメ軒屋	きつねうどん、からあげ
7	富山ブラック麺家いろは	富山ブラックらーめん、シロエビかき揚げ
8	株式会社ササハラ 讃岐食堂	オリーブ牛ステーキ弁当、黒毛和牛すきやき重
9	M.M.P	富士宮やきそば
10	元祖博多からあげ専門店 田中屋	博多からあげ、博多なんばん
11	ナイススマート	牛たん丼、牛たんカレー
12	なまら屋	塩シギスカン、賢沢おむすび
13	株式会社アザスコボレーション	うに貝焼き
14	株式会社本家さぬきや(太閤ラーメン)	太閤ラーメン、とり皮餃子
15	マルマサフーズ	大たこ焼、牛すじ(ぼっかけ)焼きそば
16	ら〜めん処 がんこ屋	がんこら〜めん、ちゃ〜しゅうめん
17	K&K FOOD'S	牛タン串、タン中
18	株式会社ぼてぢゅうコーポレーション株式会社道頓堀赤鬼	お好み焼き、たこ焼
19	株式会社なちゅらフーズ	公認大分中津からあげ、ハーブフランク
20	ABCコーポレーション	ホルモン焼、ホルモンうどん

ブース番号	出展社名	販売品目の一部(予定)
21	バミューダ	ヨコスカフレッシュバーガー、カキ氷
22	株式会社 琥珀堂(屋号:米沢 琥珀堂)	米沢牛コロッケ、米沢牛牛肉弁当
23	超コラーゲンスープラーメン こがね家本店	ラーメン
24	あじあのおうさま	カステラ、タイヤキ
25	堂島ムガル	カレー&ナン、ナンロールサンド
26	ミルファームよしもと	もっちりポテト、肉巻きおにぎり
27	仙台厚切り牛タン 焼司 やまもと	仙台厚切り牛タン焼、牛タン串
28	四代目 亀之助〜家業百年 山龜本店	ラーメン、玉こんに
29	株式会社TOKIWA	富士宮やきそば
30	株式会社ライフック	たこ焼き、牛串焼
31	大分からあげ	からあげ、とり天
32	ワインハウスゲアハルト株式会社	ドイツワイン、フランスワイン
33	ESOLA/まったりプリン	まったりプリン、黒いチーズケーキ
34	田代珈琲株式会社	コーヒー、コーヒード
35	堂島スウィーツ	魔法のロール、銀の堂島プリン
36	富泰貿易有限公司	フカヒレ焼売、エビ海鮮まん
37	京ひみこ	わらびもち
38	株式会社一富士製菓	ブッセ(焼き菓子)、うす皮まんじゅう
39	北前船のカワモト	焼き鯖寿司、焼き鯖寿司(八丁味噌・永平寺味噌)

※販売品目は予告なく変更する場合があります。



ブース番号	出展社名
3-1	Hisamitsu
3-2	大和ハウス工業株式会社
3-3	ミズノ株式会社
3-4	株式会社ダスキン
3-5	株式会社エバメール化粧品
3-6	アミノバリュー(大塚製薬)



ブース番号	出展社名
2-22	森永製菓株式会社
2-23	ピップ株式会社
2-24	株式会社 明治
2-25	株式会社アルペン スポーツデポ
2-26	日本シグマックス株式会社(ザムスト)
2-27	ファイテン株式会社
2-28	江崎グリコ株式会社 POWER PRODUCTION
2-29	井村屋株式会社
2-30	タビオ株式会社
2-31	フィジール ~PHYSEEL~
2-32	Zoff
2-33	株式会社シービック
2-34	味の素株式会社/アミノバイタル
2-35	株式会社シーボン
2-36	山本光学株式会社 SWANS
2-37	KEEN
2-38	ビジョンメガネ
2-39	興和株式会社
2-40	OSAKAジョブフェア運営事務局
2-41	R×L
2-42	Tarzan
2-43	L-BALANCE EYES
2-44	タイ国政府観光庁 大阪事務所
2-45	スリーエムヘルスケア株式会社
2-46	塩熱サブリ(ミドリ安全株式会社)
2-47	マルサンアイ株式会社
2-48	三菱レイヨン・クリンスイ株式会社
2-49	春日製菓

ブース番号	出展社名
2-1	アサヒビール株式会社
2-2	セイコーホールディングス株式会社
2-3	トヨタ自動車株式会社
2-4	読売新聞社
2-5	関西大学
2-6	日本通運株式会社
2-7	近畿日本ツーリスト株式会社
2-8	大阪市信用金庫
2-9	株式会社ワン・ダイニング

ブース番号	出展社名
2-10	株式会社アドバンスクリエイト
2-11	株式会社毎日放送
2-12	讀賣テレビ放送株式会社
2-13	株式会社ケイ・オブティコム
2-14	オールスポーツコミュニティ
2-15	シカゴマラソン
2-16	東北三県(岩手県・宮城県・福島県)
2-17	大阪よってコーナー(大阪府・大阪市)
2-18	泉佐野市

ブース番号	出展社名
2-19	チャリティコーナー ○ がんサポートコミュニティ ○ 日本障害者スポーツ協会 ○ スペシャルオリンピックス日本 ○ 難病のこども支援全国ネットワーク ○ more trees(モア・トゥリーズ) ○ 国連UNHCR協会 ○ セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン ○ green bird(グリーンバード) ○ 読売光と愛の事業団
2-20	大阪マラソンオフィシャルショップ
2-21	BODYMAKER

**特典** このマークがあるお店は、本誌を持参&提示すれば、表記の特典を受けられます。  
期限は2013年10月31日(木)まで

**趣向を凝らした肉バリエは  
ラン後の打ち上げにも最適。**

家族連れやグループ客に人気の焼肉チェーン。2,980円の食べ放題コースはメニューが約80種あり、大人数でワイワイ分け合うのが楽しい。中でも、肉塊のまま豪快に焼いてからカットする名物ワンカルビやハラミステーキは、肉汁進むマスト皿。ニンニクベースの韓流焼肉や辛子ベースの赤辛焼肉、手作りのローストビーフや韓国冷麺などサイドメニューも多彩で、シメのデザートを食べ終える頃にはランの疲れもどこへやら。大阪マラソンのコース付近ゆえ、当日の応援後にも重宝する。



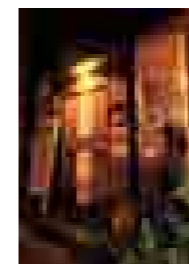
**焼肉ダイニング ワンカルビ**  
[住之江]

食べ放題コース(2時間制、90分ラストオーダー)と単品注文が選べる。3歳以下無料、小学生以下半額、50歳代2,680円、60歳代2,380円、70歳代2,080円と年代別料金システムあり。飲み放題は+980円にて。テーブル席のみで、186席と大バコ。●大阪市住之江区北島2-7-38 ☎06-6681-8929 5:00PM~11:30PM(土・日・祝4:00PM~) 無休



**レース前に悩んだら、  
鉄人たちに相談しよう。**

常連さんの1人が3年前に立ち上げたBULL陸上部を抱えるこちら。店主の水野誠さんも駆け出し、気づけば年1回以上は必ずレースに参加するほどに。そんな人柄もあって、マラソン以外にもトレイルラン、トライアスロン、マウンテン…とさまざまなジャンルで活躍するプレイヤーが夜な夜な集結。練習後のエナジーチャージは、オーダーが入ってから握るハンバーグステーキ550円や、自家製カレー500円。アテはもっぱらラン話なので、初心者さんは訪れて相談するのが完走への第一歩かも。



**BULL**  
[西大橋]

常連の多くが女子ランナーで、監督も女性の小バコ酒場。のんびりマイペースな店主が連絡役を担当する練習も随時開催。店主に希望すれば練習日を伝えるメールリストへの登録ができる。ビール400円 ●大阪市西区北堀江2-17-15 ☎06-6533-5835 12:00AM~2:00PM(売り切れ次第終了) 7:00PM~11:00PM 土・日・祝休



**特典**  
ドリンク1杯無料



**特典**  
ちんすこう  
2個サービス。

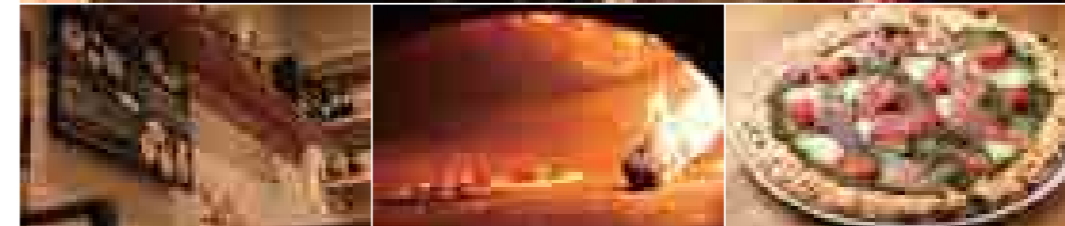
**必食！  
大阪な店④**

**大阪にあるディープ沖縄。  
一度会ったらもう、兄弟。**

4分の1が沖縄出身とのデータもある大正区は、駅近辺に沖縄居酒屋がひしめきあっている沖縄タウンなのだ。なかでも、ゴーヤ、島らっきょう、カツオ節まで沖縄産にこだわった「いちやりば」の料理は、リアル島の味。名護出身の職人が大正で作る麺を使った、そーきそば800円は必食。もずく天500円は、紅ショウガがピリリと効いている。ちなみに店名は沖縄の慣用句「いちやりばちょ〜で〜」から。その意味は、「一度出会えばみな兄弟」。つまりは、酒場で会ったみんなが兄弟というわけ。カンバイ！

**いちやりば**  
[大正]

隣のフロアには沖縄物産店も併設。沖縄ならではの多彩な食品、調味料、伝統菓子のほか、泡盛も充実。2012年には、近所に沖縄料理のお弁当、惣菜専門の2号店をオープン。島の味をテイクアウト！ ●大阪市大正区三軒家東1-9-12 ☎06-6552-7868 11:00AM~10:30PM 無休



**試走後の反省会は  
ゴール近くで。**

ランナーの安全を見守る住吉大社のほど近く、完走後に訪れやすいのがこちらのイタリアン。本格的なピッツァ窯を設けた店内は、貸し切りしやすい2部屋構え。走り切ったご褒美として、地元の家族やカップルが愛するナポリピッツァが胃も心も充足感で包んでくれます。レース後にも食べやすいのが、あっさりとした風合いのバルマ産生ハムをたっぷり

りのせたジェノベーゼ1,680円。大人数なら犬鳴豚のパテや玉ネギのキッシュなどちょこちょこ食べられる前菜盛り合わせ1,700円がマスト！

**asse**  
[住之江]

肥後橋に本店を構える2号店。トラットリアの道向かいには、種類豊富なタバスを展開するバルもオープン。走り終えた体調に合わせて選べるのもポイント！ 帰宅前には住吉大社でお参りを。 ●大阪市住之江区東加賀屋4-6-14 ☎06-6626-4906 12:00AM~2:00PM 6:00PM~1:30AM頃 火曜休

マラソンの  
打ち上げに!



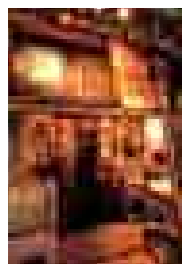
# ランナーが集う店。

ランニングの練習後に集まったり、レース後に打ち上げに使ったり…。ランナーから聞いた、「この店を、よく使っています」な店をピックアップ。たっぷり走った後は、ビールと旨い飯をガッツリといきたいですね。

**特典** このマークがあるお店は、本誌を持参&提示すれば、表記の特典を受けられます。  
期限は2013年10月31日(木)まで

## グルテンパワーで明日も走れる。

汗をかいた後に、さらに汗をかきたい人には是非! サラッとした口当たりで食べやすい10種のスパイスを熟成させて作りだす名物のカレー鍋を目指して連日お客が集う心斎橋の人気店。宴会にはうどん食べ放題に飲み放題がセットになった満腹コース3,980円を。サクッと食感にジューシーな肉汁のおかんの唐揚げや甘いぶりぶり食感のエビチリなど、サイドメニューも大充実。たっぷりの野菜の旨みが溶け出たカレースープでいけば、シメのうどんは、明日のための走るエネルギーに早変わり!



**特典**  
ハラミ1人前  
(2名様で来店)or  
ビール1杯サービス



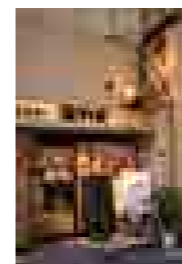
## 宮がみ屋 本店

人気のテラス席も完備した貸し切りOKの鍋居酒屋。コラーゲン入のカレー鍋(ここが発祥の店)や、女子会プランなどもラインアップしているので女子ランナーにもぴったり。宴会には事前予約がベター。●大阪市中央区南船場4-10-21 ☎06-6245-1588 11:00AM~4:00PM 6:00PM~10:30PM 不定休



## 午前中の打ち上げに、ええとこだっせ〜。

“休日は早朝ラン”な朝型ランナーの味方とも言えるのがこちら。夜の帝国・京橋と思いきや、朝からフル稼働中のゴキゲン酒場なのだ。串天ぷら1本50円〜という驚愕プライスは、ランで鍛えた肉体のふところも健康的にキープしてくれる。「常連さんが飽きないように」とメニュー数も豊富ゆえ、迷う人には大根やごぼてんなど定番9種が入ったおでん盛690円か、エビやキスなど贅沢に10品が入った天盛650円をオススメ。シメにも人気のだし巻きは、おダシたっぷりボリューム満点で250円!



## 満ぞく屋

創業55年を誇る、JR京橋駅改札すぐの大家居酒屋。目を惹く長いカウンターの裏に、しっかりテーブル席も完備する大バコゆえ、7~8名の宴会も余裕。ランナーに嬉しいボテバリバリサラダなどヘルシーメニューも、もちろんあります。●大阪市都島区東野田町3-5-18 ☎06-6352-7855 10:00AM~10:20PM 無休



**特典**  
ビール全種類  
1杯100円引き

## 必食! 大阪な店③

鶴橋名物の韓式料理を大阪流にアレンジ。

店名に込めた思いは「愛想よりも味で勝負」。ほぼ全品380円という驚愕パフォーマンスに結集されたメニューは、先代オーナーがアレンジした大阪風の韓国式。昆布ダシベースの秘伝のポンズにつけていたゞく自家製チヂミやじっくり寝かせた醤油が決めてのキムチポッカなど、どれもビールと好相性。バター風味がグンと香るぶあいそう焼は、ベーコンとじゃがいもを鉄板上で玉子でとじた名物メニュー。自宅のようにくつろげる2階席の座敷で、鶴橋流の大阪メニューをじっくり堪能すべし。

## ぶあいそう

昭和レトロな雰囲気漂う、鶴橋駅徒歩1分の居酒屋。独自の韓流メニューのほかにも、旬の野菜や魚介を使ったアテに焼き鳥や生センマイなどメニューも豊富にスタンバイ。地元客で賑わう週末には、事前予約がベター。●大阪市東成区東小橋3-13-19 ☎06-6972-9808 5:00PM~0:30AM 無休



## ピリ辛の本格中華が 疲れた体にじんわり効く!

ランの聖地・大阪城公園からほど近くにある中華料理店。あちらの国家資格である「特一級厨師」を持つ王智平シェフが手がける中国各地の逸品がア・ラ・カルトで楽しめる。ラン後にオススメなのが、シェフの出身地である四川料理。ピリリと辛い味付けで、疲れた体をシャキッとさせる四川風マーボー豆腐980円や肉汁たっぷりの焼きギョウザ400円(6個)は、ビールと好相性。ガッツリ食べたい人には、自家製豆板醤の程よい辛さが特徴の四川やきそば750円を! 野菜もたっぷりでヘルシー。

## 純華楼

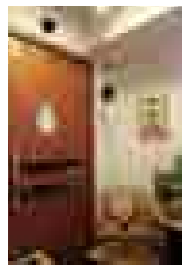
ファミリーで訪れる地元民で賑わうお店。円卓のほか、10名以上で利用できる大テーブルも完備する。全9品のオススメコース2,500円をはじめ、宴会メニューは、お店の人と相談して決めるのが正解です。●大阪市中央区玉造1-13-1 丸勝ビル1F ☎06-6763-1998 11:00AM~2:30PM 5:00PM~11:00PM 月曜休



**特典** このマークがあるお店は、本誌を持参&提示すれば、表記の特典を受けられます。  
期限は2013年10月31日(木)まで

### 街場のノリを分かち合う デリートラットリア。

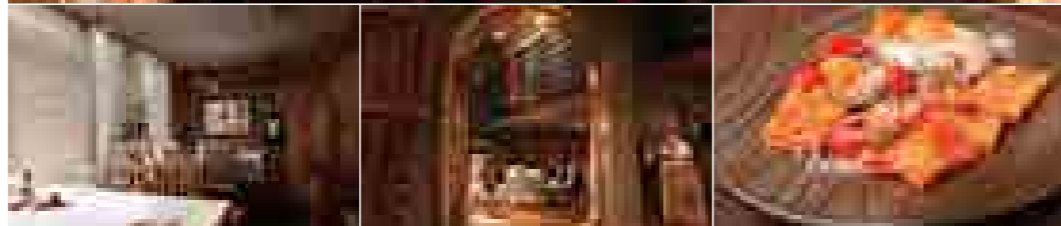
「週に何回ではなく、ゆっくりでいいから毎日10km」と店主・南野篤史さん。そのジョギング哲学よろしく、10年前にオープンしたこちらも独自の。現地のトラットリアのような重厚感あるボックス席では、松の実やレーズンを使った牛テールの煮込みやパッペリに濃厚なソースが絡む飲ませるパスタなどローマ料理が大皿でサーブされ、分け合いながら少し大人なカジュアルさを実現。そのパブリックなノリが心地よすぎるため、老若が混じりあってデイリー遣いしている街の交差点。



**特典**  
秋のスパークリング  
フルーツカクテル  
サービス

### alla salute COPPA100 [心齋橋]

口の字型のボックス席の他、カウンター席やテーブル席もあり。パッペリのサルシッチャとヘーゼルナッツの香りをつけたトマト風味のトマトソース(写真)1,480円は、ナッツの甘い香りがワインを誘う。今晚の前菜1,000円〜。●大阪市中央区心齋橋筋1-3-3 久栄ビル2F ☎06-6245-5839 5:30PM~0:00AM 月曜休



### 店主のホスピタリティーで 料理にもランにも夢中に。

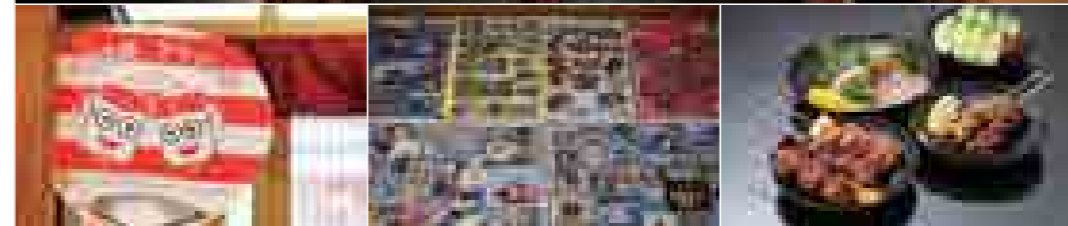
焼き鳥屋としてオープンして18年。丹波地鶏や関西近郊の朝挽き鶏を使った串焼きがメインだが、「お客さんにもっと楽しんでも欲しい」という店主・並川浩太郎さんの底知れぬ優しさから、ゴーヤちゃんぷるやカレー湯豆腐など「食べたい!」の要望に応えたメニューが盛りだくさん。しかも、マラソン部をはじめ、釣り部、ツーリング部…といったお客との部活動まで充実の一途。「カウンターでマラソンの話をするだけでも仮入部」なウェルカム具合に、地元民や出張族が甘えにきちゃうのです。



**特典**  
ビール1杯サービス

### さむらい万次郎 [阿波座]

サク飲みと相棒となる写真の万次郎セット(焼き鳥5串+ミニお造り+スピードメニュー)880円。ビール中瓶500円。10席キャバの個室あり。ちなみに、「見つけやすいから」という理由でマラソン部のユニフォームはウォーリー仕様。●大阪市西区土佐堀3-3-25 奥内土佐堀ビル1F ☎06-6448-7108 5:00PM~0:00AM 日・祝休



## 必食! 大阪な店②

30年の伝統味を支える  
昔ながらの甘ソース。

地元の人はもちろん、遠くは関東からも人が訪れる人気の粉モン店。30年間アップデートし続けて辿り着いた和ダシ生地、地元・西成のソース屋に特注した甘めのソースが相性抜群。自慢のブタ玉820円にはロースとバラがセットになった大きな豚肉を2枚半も使用し、食べごたえもバッチリ。大人数での宴会には、やわらかな歯ごたえが楽しめる贅沢カットのイカヤキソバ770円をセットでオーダー。乾杯ビールに頼んでほしいのが、マスタードと特注マヨネーズが効いたロールタコ870円!

### 象屋 [玉出]

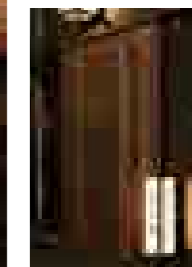
昔ながらのお好み焼き屋。特製ソースのほか、どろソースや川ノリなどは自分好みのチューニングが可能。ビール570円のほか、懐かしきサイダー260円もスタンバイ。ライブ感溢れる1階と、広々とした2階席あり。予約不可。●大阪市西成区玉出西2-7-10 ☎06-6657-1616 5:00PM~11:00PM(日・祝3:00PM~) 月曜休



**特典**  
ハモンセラーノ  
(500円)  
1皿サービス

### 極上の音とワインに痺れる けしが誇る名バー。

「ブドウ畑へ走って通ううちにランニングが習慣に」と店主・牧慶次さん。ワイン好きが高じて、ブドウ栽培から手がけるデラウエアスパークリング「Cuvee Bar JAZZ」1,000円は、カウンター脇に鎮座するJBLの巨大スピーカーよろしく、「どうすれば酒が旨くなるか」を考えた先のカタチ。しかも、相棒アテとなるライ麦全粒粉バゲットも「実は最近、パンも焼き始めまして」と、たまらんクリエイターが山盛り。ミナミの音バーと言えど…な名店の深化に、毎晩お客の歓声が沸き起こっている。



### バージャズ [心齋橋]

チャージ500円。名物アテ・イカと野菜のチヂミ900円は、牧さんの奥様が手作り。ライ麦バゲットシェールチーズ&ハム500円。ちなみに、牧さんが着用するTシャツは、お客と結成するランニングチームのものは、「目立つピンクで」。●大阪市中央区東心齋橋1-17-27 日宝ニューコロンブスビル1F ☎06-6251-5886 6:00PM~1:30AM 水曜休(10/27臨時休)

特典 このマークがあるお店は、本誌を持参&提示すれば、表記の特典を受けられます。期限は2013年10月31日(木)まで

飲みながら  
ランアドバイス!?



# 店主がランな店。

週末ともなれば大阪城公園は、ランナーでいっぱい。マラソンブームの昨今、店主で走っている人も、もちろん沢山いるわけで。そんなランナーな店主の店をピックアップ。「どんな練習してる?」てな、マラソン談義で盛り上がること請け合いです!

アッパーな空気に心弾けていつのまにか店主の虜に。

ポールドダンス用のボールが店内に鎮座するショットバー。そこは、過去に大阪マラソンを「店を終えてから寝ずに走った」パワフルさと、「その途中でバナナを食べてさし歯が抜けた(笑)」スベリ知らずのしゃべくりで、お客を回す店主・藤田育子さんのオンステージ。前店から10年間作り続ける名物、ゴーゴーカーリー500円もショウガが香るキーマが絶妙アテで、ちょっと1杯と“ジョギング”のつもりで寄ったものの、居心地が良すぎて、朝方まで快走。“マラソン”飲みになることも!

## ゴーゴーカーリー

新町にオープンして6年。ショット500円。ノチャージ。カレーと一緒に提供されるドライショウガをお好みで振りかけると風味UP。ランチにはカレーにおかず3品とサラダ、味噌汁が付いた定食800円が登場です。●大阪市西区阿波座1-11-8 サンロイヤル西本町ビル1F ☎06-6224-3431 11:30AM~2:00PM 8:30PM~朝まで 日曜休



特典  
ドリンク二杯目  
サービス

自身のルーツを体現するレペゼン讃岐の心意気。

アメリカ村のクラブ「グランカフェ」にて、イベント企画を15年間担当していた今雪敬太さんが昨年9月にオープンした讃岐うどん店。自身が慣れ親しんできた味を提供するために、一から地元・香川に戻り修業したというストイックさは、約7年続けるジョギングにも通底。かしわ天ぶっかけ750円なら、伊吹島産イリコや健味島のむね肉と素材はほぼ香川産のこだわりようで、しこしこ麺とのマリアージュは言わずもがな。夜はアテが充実するメロウな音酒場に変身。そこにもルーツを感じる。

## 讃岐うどん 今雪

イリコの風味を味わうならかけうどん450円を。讃岐うどんに合う唐辛子・だーだーかあか100円もお試しあれ。店の壁に書かれた長洲剛やトミー・ゲレロなどのサインに、今雪さんの人望の厚さとうどんへの情熱が窺える。●大阪市北区神山町3-10 清覚ビル1F ☎06-6316-0826 11:30AM~3:00PM 6:00PM~10:00PM 日曜休



特典  
トッピングの  
うどん唐辛子  
(100円)をサービス



## 必食! 大阪な店①

これぞ、ザ・大阪な店。行列に並ぶ価値あり。

大阪と言えば、やはり串カツ。その串カツの本場と言えば、新世界。これまた大阪名物の通天閣のお膝元にあるのが、老舗の串カツ「八重勝」だ。ジャンジャン横町のアーケードに、ひときわ長い行列を見つければ、そこ。しかし、その行列におののく無かれ、回転が速いので思いのほか、短時間で席につけるはず。そして、バットにたっぷり入ったソースは、もちろん「二度づけお断り」。カウンターに置いてあるキャベツは自由に食べてよし。そのルールを再確認して、大いに堪能すべし!

## 八重勝

昭和23年創業。串カツ、どて焼き、それぞれ3本300円。その他、串の種類も豊富で、玉子100円、れんこん150円、とり唐あげ200円、貝柱300円、エビ400円など。値段は串の長さで判別、明細会計システム! ●大阪市浪速区恵美須東3-4-13 ☎06-6643-6332 10:30AM~8:45PM 木曜&月1回水曜休

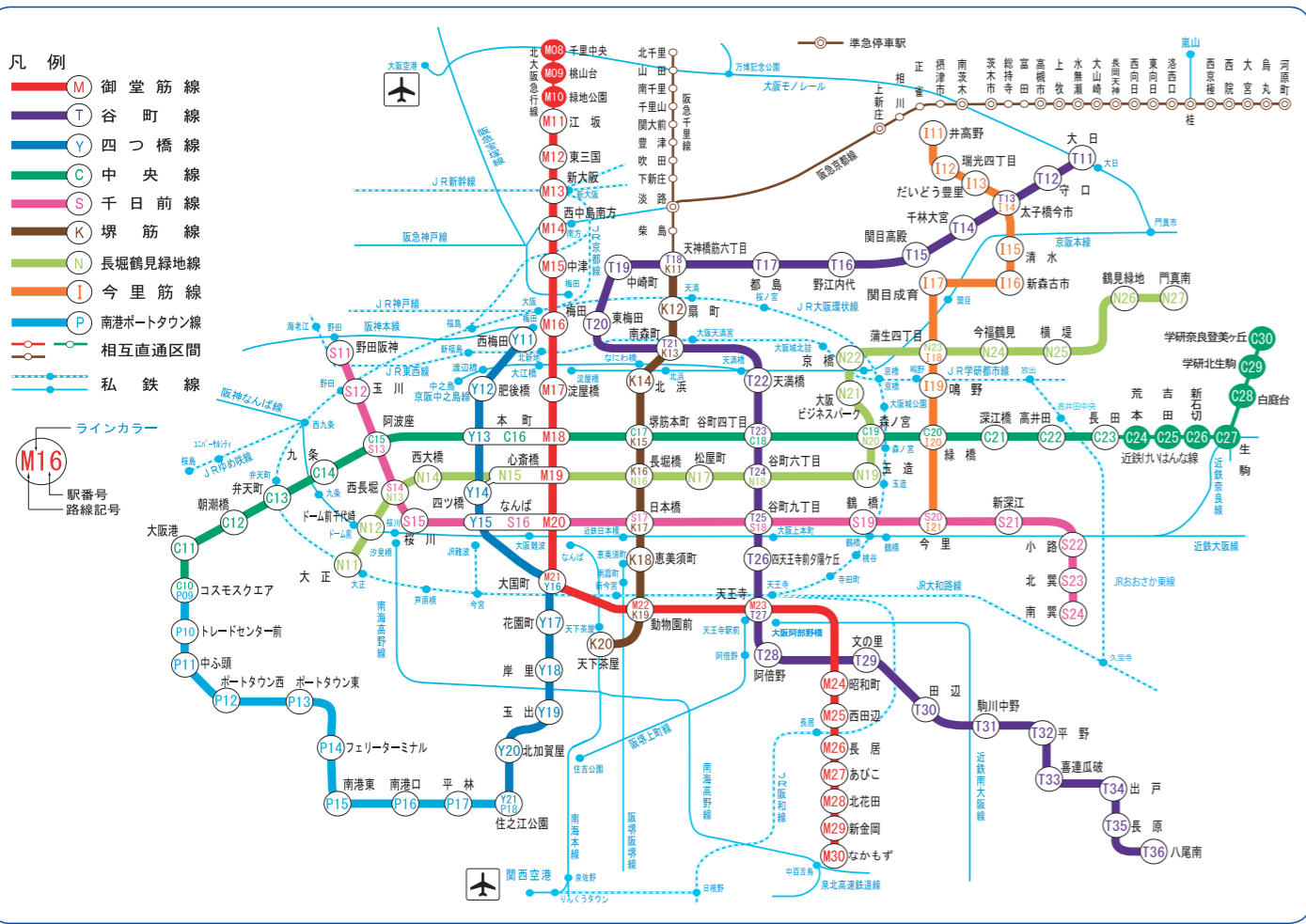


## ひとりでも酒が加速するほっこりレトロ酒場。

60~70sのインテリアに囲まれた店内は、昭和モダンな雰囲気。フードもお腹の空き具合に合わせてボリュームが選べるアテ盛り700~1,000円のほかに、ナポリタンやピザトーストなど懐かしの喫茶メニューが揃っていて、ひとり飲みや夜カフェ客にも嬉しい仕様だ。「お祭り感覚」で遠方のマラソンに出場するオーナー・丹羽恭子さんが、ランの思い出とともに味を持ち帰ったタコライス700円など郷土料理もオンリスト。店中を2匹の猫が気ままにランする光景にも癒される。

## 雑貨BAR 福猫堂

オフィス街のド真ん中に佇む古民家カフェ&バー。二代目店長・ヤオちゃん(7歳)と1歳になるチッチの気持ちよさそうな寝相もアテになる。昼すぎからの通し営業ゆえ、遅がけランチにも重宝されている。自家製トマトカレー700円。●大阪市中央区瓦町4-6-12 1F ☎06-7504-8317 2:00PM頃~0:00AM頃 日・祝休



E 湯源郷 太平のゆ なんば店

F 世界の大温泉 スパワールド



動物園前  
通天閣のお膝元、新世界への玄関口。ジャンジャン横町には、串カツの店など大阪らしい店が。

⑬八重勝...P17



30km



玉出  
これぞ大阪の下町な風景が広がる。それゆえか、お好み焼き、たこ焼きなどの粉もん店もたくさん。

⑭象屋...P15

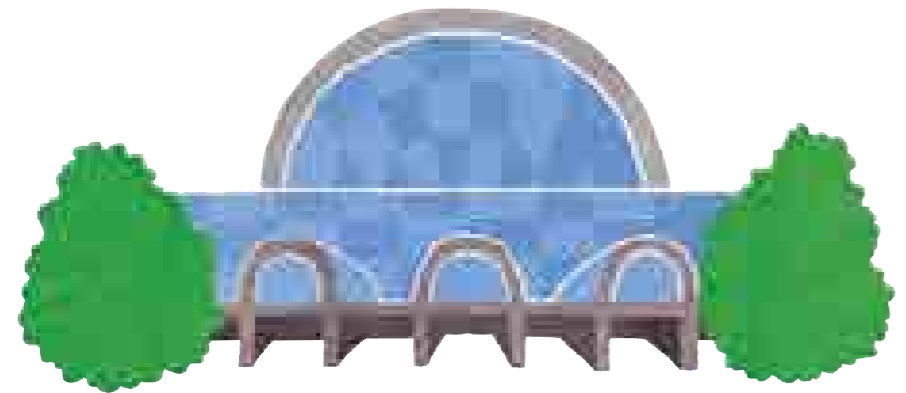
G かつろぎの郷 湯楽



住之江  
住之江公園に、少し離れるけど住吉大社もあるウォーターフロント。マラソンではここから正念場！

⑮asse...P12

⑯焼肉ダイニング ワンカルビ...P11



40km

FINISH!



35km

RUNRUN Column  
35キロの壁とは？

前半は快調に飛ばしていたのに、30~35キロ地点で、ガクッと足が動かなくなりスピードダウン。これが、俗に言われる「35キロの壁」です。脱水、エネルギー切れ、ペース配分のミスなど諸説いろいろありますが、急に身体が動かなくなることで「ゴールできないかも」という不安にもかられて、メンタル的にも打撃となります。また大阪マラソンの場合、最後の難関・南港大橋も現れるという、ダブルパンチ。そんな時は、地元の名産を振る舞うエイドステーションで、栄養補給と給水をしっかりと。気分一新、ゴールまで一気に駆け抜けましょう。



H スパスミノエ

※いずれも最終入館の時間です。

# Meets Regional 大阪 マラソン RUN&EAT!

大阪マラソン2013  
OSAKA MARATHON

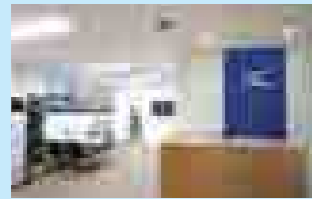


大阪市内の名所を繋ぐようにコースが設定されている大阪マラソン。そんなコース近辺には、食い倒れの街ならではの名店がたくさん。それぞれの街でウマイもんを食べて、ラン!ラン!ラン!

## 知ってると便利① ランステーション

### A ミズノランニングステーション

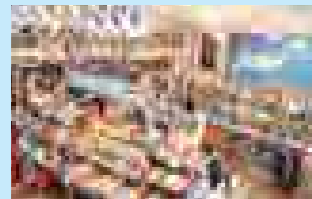
ロッカーとシャワー、パウダールームやヘアドライヤーも完備と女性にもうれしい。1階より上がミズノの直営店になっており、アイテム補充や忘れ物も心配無用。



600円(更衣ロッカー&シャワー利用、ビーター料金)  
●大阪市中央区北浜4-1-23 ミズノ大阪店B1 ☎06-6202-1171  
月～金曜5:00PM～8:00PM 土・日・祝8:30AM～4:00PM  
不定休(ミズノ大阪店に準ずる)

### B RUN-WALK Styleランニングロッカー

大阪城公園から徒歩10分の好立地で、ロッカーとシャワー完備。フルマラソンを完走するためのエネルギージェルや、水分補給のボトルポーチなどを揃えられます。



コインロッカー300円、コインシャワー3分100円  
●大阪市中央区森ノ宮中央1-3-1 ☎06-6941-8560 火～金曜11:00AM～9:00PM 土曜11:00AM～8:00PM、日曜11:00AM～7:00PM 月曜休

※いずれも最終入館の時間です。



### 中崎町

梅田からほど近いのにレトロな雰囲気が残る。天満へと伸びる、天五中崎商店街は、工店多数。

④ 讃岐うどん 今雪...P18



チャレンジラン  
(8.8km)  
Finish!



### 本町

ザ・ビジネス街なこのあたりは、リーマン向けの居酒屋に混じり、隠れた名店も。宝探し気分GO!

⑤ 雑貨BAR 福猫堂...P18

⑥ ゴーゴバーフジタ...P17



### 心斎橋

ハイブランドのショップやデパートから、庶民的な飲食店まで、多くの店がギュウと集まる繁華街。

⑦ 宮がみ屋 本店...P13

⑧ alla salute COPPA100...P15

⑨ バージャズ...P16

### D ヘルシー温泉 桜川



### 西大橋

セレクトショップが並び堀江。マンションも多く、住人や店員さんが通う、工店の呑み屋が揃う。

⑩ BULL...P12



10km



### 京橋

「京橋はええとこだっせ〜」のCMソングで知られるターミナル。立ち呑みや安旨居酒屋多し!

① 満ぞく屋...P14



START!

5km



### 鶴橋

駅周辺に焼肉店や、韓国食材の店がひしめくコリアタウン。魚介の旨い居酒屋が多いのも特徴。

③ ぶあいそう...P13



### 玉造

古墳時代に勾玉を作る職人が集まっていたのが、地名の由来。今は、下町の風情残る商店街が。

② 純華楼...P14



C 延羽の湯 鶴橋店

B ランニングロッカー



### 阿波座

かつては海上交通の要所だった場所。地名は阿波商人が居住していたからという説もあり。

⑪ さむらい万次郎...P16



20km



### 大正

夜な夜な三線の音が聞こえる。沖縄料理店が林立の沖縄タウン。JRの高架下にも、面白い店アリ

⑫ いちゃりば...P11



## RUNRUN Column カーボローディングって?

長時間に渡って有酸素運動を続けるマラソン。身体のエ너ジーを燃焼させながら走るわけですが、レース前にそのエナジー源である糖質をあらかじめ蓄えておくという理論がカーボローディングです。車に喩えると、ガソリンを満タンにしておくイメージ。具体的には、ご飯やパスタなどを、レース1週間ほど前より積極的に摂取。最近ではウォーターローディングという理論もあり、レースの前に体内に水分を蓄えておくというもの。ただし、いずれにしてもドカ食いやお腹がタプタプになるほど飲んで体調を崩しては元も子もないので、「バランス良く」が基本です。

