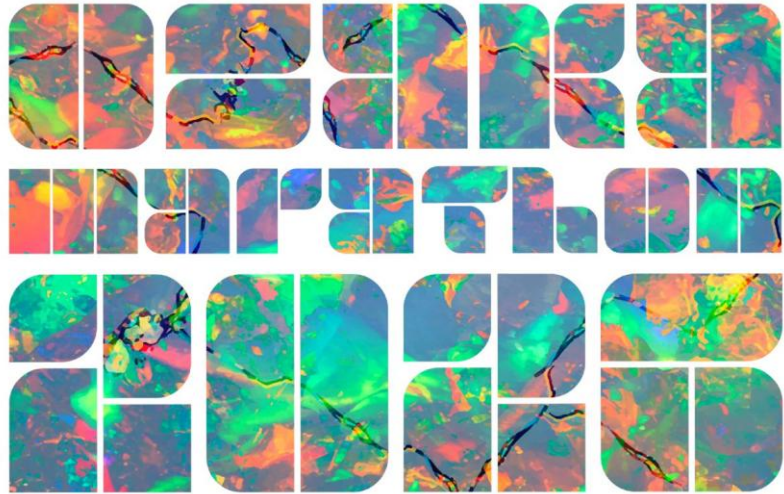


# 大阪マラソン 2026

## 参加のご案内

「大阪マラソン2026」にエントリー  
いただきありがとうございます。  
事前にこのご案内をよくお読みい  
ただき、大会にご参加ください。



### 目次

#### ランナー受付(大阪マラソンEXPO)

- P2 ..... ・開催概要 ・アクセス  
・ランナー受付の注意事項
- P2・3 ..... ・ランナー受付前 準備のお願い
- P3 ..... ・ランナー受付の流れ、会場MAP
- P4 ..... ・EXPOでの配付物  
・安全に走行するために(大会前に)

#### 大会当日<スタート前~スタートまで>

- P5 ..... ・大会開催・中止の最終決定について  
・大会当日の持ち物・服装チェック  
・ランナーマナー
- P6 ..... ・スタートブロックと手荷物預け場所の確認方法  
・スタート会場までの最寄駅  
・来場、更衣、手荷物預け、整列についての注意
- P7 ..... ・スタート会場MAP、大阪城ホールMAP
- P8 ..... ・会場到着~スタートまでの流れ 一覧表
- P9 ..... ・大会当日の1日の流れサポートツール紹介

#### 大会当日<スタート~ラン中>

- P10 ..... ・コースMAP

- P10 ..... ・走路中のトイレについて
- P11 ..... ・収容関門について ・救護について  
・防寒用衣類の回収について
- P12 ..... ・コース上の給水・給食について  
・大阪マラソン2026公式プログラムについて
- P13 ..... ・ペースアドバイザーについて  
・スタッフユニフォームについて  
・ラン中のその他の注意事項

#### 大会当日<フィニッシュ後>

- P14 ..... ・フルマラソン フィニッシュ会場MAP  
・フィニッシュ後の流れ 一覧表
- P15 ..... ・フィニッシュ後(フルマラソン)の注意事項  
・太陽に広場について  
・ケアステーションについて  
・720マラソン(ランの部)フィニッシュ会場MAP

#### その他

- P16 ..... ・記録について  
・オフィシャルグッズ販売について  
・写真サービス(有料)について  
・最新情報 ・お問い合わせ先

### スケジュール

ランナー受付 (大阪マラソン EXPO)	2月20日(金)	11:00～19:00 (展示エリアは19:30まで)	会場：インテックス大阪 ※720〈なにわ〉マラソン(車いすの部)は大会当日 スタート地点付近にて受付
	2月21日(土)	10:00～18:00 (展示エリアは18:30まで)	

大阪マラソン 2026	2月22日(日)	6:30～	手荷物預け/更衣(ブロックごとに異なる)
		7:45～9:20	ランナー整列(ブロック閉鎖は 第1ウェーブ 9:00/第2ウェーブ 9:10/第3ウェーブ 9:20)
		8:50	スタートセレモニー(スタート地点)
		9:02/9:32	キッズ1Kチャレンジ!スタート/終了
		9:15/9:30/9:45	マラソン第1ウェーブスタート、以降第2ウェーブ、第3ウェーブ順次スタート
		10:30/11:00	720〈なにわ〉マラソン(車いすの部)スタート/終了
		11:05	720〈なにわ〉マラソン(ランの部)終了
		13:40	表彰式(ホテルニューオータニ大阪)
		16:15	マラソン終了

The logo for the Osaka Marathon 2026. It features a stylized graphic of a person running, composed of three curved lines in red, green, and blue. To the right of the graphic, the text "OSAKA MARATHON" is written in a bold, sans-serif font, with "2026" in a larger, bold font below it. The entire logo is enclosed in a thin black rectangular border.



# ランナー受付（大阪マラソンEXPO2026）

## 日時

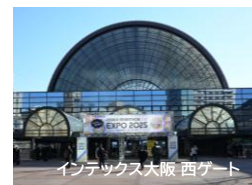
オープニングセレモニー … 2月20日(金) 10:15～10:25  
 ランナー受付 …………… 2月20日(金) 11:00～19:00(展示エリアは19:30まで)  
 2月21日(土) 10:00～18:00(展示エリアは18:30まで)

## 会場

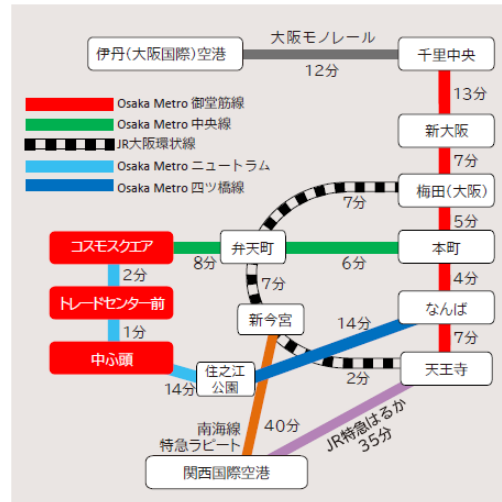
インテックス大阪 <http://www.index-osaka.com/index.php>  
 3号館(ランナー受付・クロック)・2号館・1号館(展示エリア・うまいもん市場)  
 ※昨年とインテックス大阪内の使用会場が異なりますのでご注意ください。

## アクセス

Osaka Metro ニュートラム 「中心頭」駅から徒歩約5分、  
 「トレードセンター前」駅から徒歩約8分  
 Osaka Metro 中央線 「コスモスクエア」駅から徒歩約9分



インテックス大阪 西ゲート



公式SNSでは、最新情報を発信しています。



公式  
Instagram



公式  
X



公式  
Facebook

## ランナー受付の注意事項

- 大会当日2月22日(日)の受付は一切行いません。
- 公共交通機関の遅延であっても、上記の受付時刻を過ぎても受付は一切できません。時間に余裕を持ってお越しください。
- 受付時に本人確認を行うため、ランナー本人以外の代理受付は認めません(委任状も不可)。
- 受付で参加料領収書の発行は行いません。クレジットカード会社発行のご利用明細書または請求書を領収書としてご利用ください。
- 720(なにわ)マラソン(車いすの部)のみ、受付は大会当日に行います。詳細は参加者に、別途ご案内いたします。
- 障がいにより伴走者と共に出場するランナーは、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳のいずれかを必ずご持参の上、一般ランナーと同様の受付を行ってください。ただし伴走者は「ヘルプデスク」にて本人確認・受付などを行います(P3参照)
- 以下に記載の、受付前の準備と、受付当日の持ち物をよく読み、お忘れ物のないようお気をつけください。

## ◆ランナー受付前 準備のお願い

### ①本人確認書類(原本)を準備しましょう

ランナー受付では「本人確認書類」の提示が必須となりますので、ご用意ください。

#### ◆1つの書類のみで確認できる証明書

マイナンバーカード(個人番号カード) / 運転免許証 / 運転経歴証明書 / パスポート / 在留カード / 特別永住者証明書(外国人登録証明書) / 療育手帳 / 身体障害者手帳 / 精神障害者保健福祉手帳

#### ◆2つの書類(A+B)を必要とする証明書

A(写真付き): 法人が発行した証明書(社員証等) / 学生証 / クレジットカード / タスポ

+

B(公的機関が発行した書類): 資格確認書 / 介護保険証 / 国民年金手帳 / 住民票

⚠ 住民基本台帳カード、健康保険証は、有効期限切れのため、ご使用いただけません。

# ランナー受付（大阪マラソンEXPO2026）

## ◆ランナー受付前準備のお願い つづき

### ②「アスリートビブス引換証」をご自身で発行してください。

大阪マラソンEXPO会場でのランナー受付を行う前に、必ず「アスリートビブス引換証」を発行しておいてください。発行の詳しい手順については、別途資料「アスリートビブス引換証（参加票）発行方法について」をご確認ください。

<https://www.osaka-marathon.com/2026/runner/guidance/pdf/runnet.pdf>



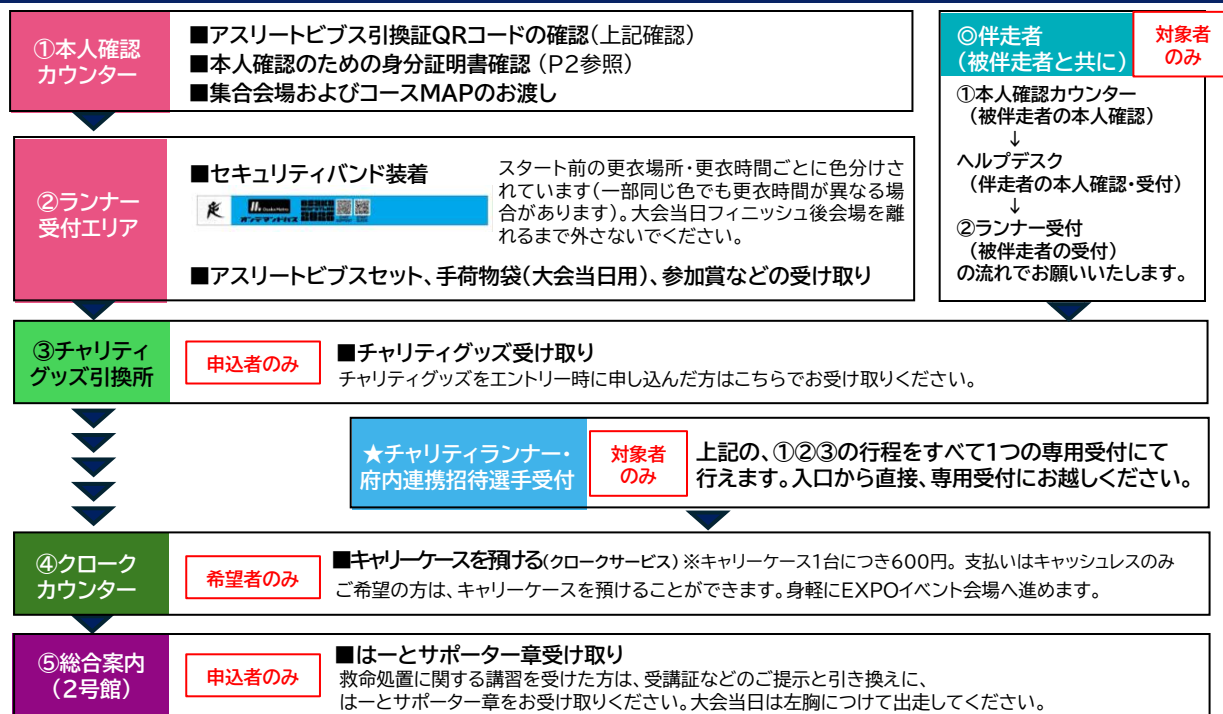
スマホ画面  
引換証



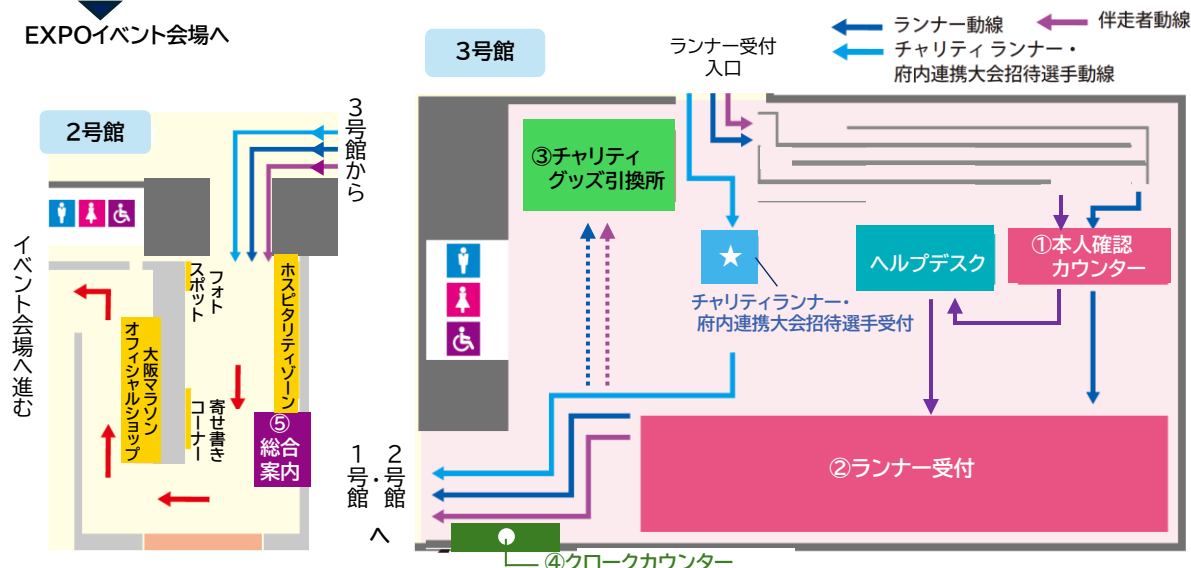
PDFを印刷した引換証

## ◆ランナー受付の流れ

◎インテックス大阪3号館のご自分のランナー種別入口から入場してください



EXPOイベント会場へ



EXPOイベント  
会場の情報は  
コチラをチェック

会場全体  
マップ  
と見どころ



出展ブース  
のご紹介



うまいもん  
市場  
のご紹介



ステージ  
プログラム  
20日



ステージ  
プログラム  
21日





# ランナー受付（大阪マラソンEXPO2026）

## ◆大阪マラソンEXPOでの配付物

### ■アスリートビブス(ゼッケン)セット(計測チップ装着済)

※装着用安全ピン付き

アスリートビブスの枚数は、日本陸連登録者とチャリティランナーは2枚（胸と背中）、一般ランナーは1枚（胸）です。

受け取ったら、必ずその場で、印字された内容に間違いがないか確認し、裏面に「①緊急連絡先」「②既往症」「③服用できない医薬品」など必要事項を記入してください。

アスリートビブスは再発行できません。大会当日、必ず装着の上お越しください。つけていないランナーは競技を中止していただきます。

アスリートビブスの見方は、P6をご確認ください。



表面



裏面

※上図(表面)は一例です。中央部の色はランナーによって変わります。  
※ニックネーム入りビブス(申込者のみ)や、チャリティランナー向けビブスなどはデザインが異なります。

### ■手荷物袋 & 手荷物袋シール

手荷物袋(70cm×50cm)の所定の位置に「手荷物袋シール」を貼りつけてください。

当日は、この手荷物袋に入るものしか預けられません。



表



裏

手荷物袋シール



この位置に貼ってください。

### ■セキュリティバンド

スタート前の更衣場所・更衣時間ごとに色分けされています。代理出走の防止を目的に装着いただきます。フィニッシュ後会場を離れるまで外さないでください。



### ■集合会場およびコースMAP

大会当日の更衣場所MAP、スタート会場MAP、コースMAP、フィニッシュ会場MAPなど、大会当日に必要な情報を記載しています



 <b>明星 一平ちゃん</b> 夜店の焼そば 関西風 お好み焼ソース味 (明星食品)	 <b>miino(ミーノ)</b> そら豆 しお味 (カルビー)	 <b>花甘酒</b> プラス花 花甘酒 (マルコメ)	<b>豚まん(1個)</b> 引換券 (551HORAI)	<b>マックフライポテト Sサイズ(1個)</b> 特別無料券 (マクドナルド)	<b>スポーツドリンク引換券(1本)</b> ・3,000円(税込)以上のお買い物に使える 500円割引券 (スポーツデポ、アルペン)
---	--	--------------------------------------	-------------------------------------	--	--

※引換券または特別無料券は、551HORAIの店舗、大阪府内のマクドナルド店舗、スポーツデポ、アルペンの店舗にて、各自で商品と引き換えていただけます。使用における注意点などは、必ず券面をご確認ください。

※大阪マラソンEXPOでお渡しする参加賞は、EXPO会場でのみお渡しとなります。不参加による後日送付はできませんので、予めご了承ください。

※その他、救命処置に関する講習を受けた方は「はーとサポーター章」を、チャリティグッズをエントリー時に申し込まれた方は「チャリティグッズ」を忘れずにお受け取りください。



サステナビリティへの取り組みとして、今大会から紙冊子を廃止し、デジタルブック化しました。ランナーの皆さまの名簿のほか、大阪マラソンに関する様々な情報を掲載しています。ぜひパソコンやスマートフォンなどでご覧ください。

※スマホやタブレットは横長の画面にすると見開きページでご覧いただけます。

大阪マラソン  
2026  
大会プログラム



<https://www.osaka-marathon.com/2026/info/program/>

## ◆安全に走行するために(大会前に)

### ◆大会前のメディカルチェック

マラソン大会前、当日に行うメディカルチェックや、実際に過去に発生した救命事例を紹介しています。



### ◆救命率を高める胸骨圧迫とAED

ランナーが心停止してしまった際、救急車が到着するまでの間に行う胸骨圧迫(心臓マッサージ)の手順やAEDの使用方法などをご紹介します。



# 大会当日 <スタート前～スタートまで>

## ◆大会開催・中止の最終決定について

災害・悪天候などによる大会の開催・中止の最終決定については、大会当日2026年2月22日(日)午前5:00に大会公式SNSにて発表します。(公式サイトでも発表します)



大阪マラソン  
Instagram

<https://www.instagram.com/osakamarathon.official/>



大阪マラソン  
X

<https://x.com/osakamarathon>



大阪マラソン  
Facebook

<https://www.facebook.com/osakamarathon.official>



## ◆大会当日持ち物・服装チェック

⚠大会当日に、お忘れ物がないうよう、十分にお気をつけください。

- ☐ セキュリティバンド (大阪マラソンEXPOで手首に装着)
- ☐ アスリートビブス(計測チップ装着済) (当日着用するシャツに安全ピンなどで留める)
- ☐ 手荷物袋・手荷物シール (手荷物シールは手荷物袋の所定の位置に貼り付け)
- ☐ 緊急事態用の交通費  
(現金や交通ICカードなど。途中棄権して収容バスに乗れなかった場合は公共交通機関で会場に戻っていただくため)
- ☐ 防寒・防雨対策用の上着・ポンチョ・キャップ・アームウォーマー・手袋・ワセリンなど
- ☐ 折り畳み傘やカッパ (天気予報が雨天の場合。長傘は手荷物で預けられません)
- ☐ はーとサポーター章 (該当者のみ。着用シャツの左胸に貼ってください)

⚠服装について

- アスリートビブスが見える服装で参加してください。
- 計測チップ付きのアスリートビブスは支給されたままの大きさを、1枚をユニフォームの胸部に、日本陸連登録競技者、およびチャリティランナーは、もう1枚を背部へつけてください。
- 公序良俗に反する服装はご遠慮ください。
- 競技に不必要なものを携行して参加することは認められません。
- 日本陸連登録競技者の仮装を禁止します。また、Aブロックは競技力の高いブロックであり、危険防止のため登録の有無にかかわらず仮装を禁止します。加えて、他の競技者や沿道の方に不快感を与える服装や行為は認めません。
- できるだけ出走する服装でのご来場をお願いします。(今大会からスタート地点付近にポンチョ以外の上着の回収ボックスも設置します)



## ランナーマナー

- 発熱や風邪の症状などがある場合は、参加を控えましょう。
- トイレ以外のところで用を足すことは厳禁です。大阪城公園内、走路近辺を含め、トイレがない公共の場で用を足す行為は軽犯罪法で禁止されています。
- 駅構内やトイレ、本大会で指定していない会場周辺の施設などでの更衣はやめましょう。
- ご自身で持ち込んだごみは持ち帰り、ポイ捨てはやめましょう。
- 大阪市内の全域は路上喫煙禁止です。
- ご自身の更衣場所・手荷物預け場所、スタートブロックまでの動線を事前に十分に確認し、閉鎖時間に遅れないように整列しましょう。
- 追い越しの際は、十分に周囲に注意を払いましょう。特にスタート直後やフィニッシュ直前の無理な追い越しや、対面走行区間でのセンターのカラーコーンをはみだした走行などは、大変危険ですので絶対におやめください。
- 道路へのツバ吐きはやめましょう。
- 必ず公共交通機関をご利用の上、混雑緩和のため、推奨駅からの来場にご協力ください。会場に駐車場はありません。自家用車で送迎してもらうことや、路上駐車、近隣店舗への駐車は迷惑となりますのでおやめください。
- 大会中、事故や火災等緊急事態が発生した際や、緊急の車両や歩行者の通行時は、コース上の競技役員、警察官、係員等の指示に従ってください。



# 大会当日 <スタート前～スタートまで>

## ◆まずはご自分の「スタートブロック」と「手荷物預け場所」を確認しましょう

### スタートブロックと手荷物預けの場所

ご自分のビブスをご確認ください。

スタートブロック

手荷物  
預かり所番号

(拡大)



10-1

手荷物預かり所番号  
預かり所内の位置番号

※ビブスの配色はランナーによって異なります。

※左図のビブスは一例です。ニックネーム入りビブス(申込者のみ)や、チャリティランナー向けビブスなどは、デザインが異なるので、スタートブロックや手荷物預かり所番号の記載位置が異なりますが、中央部分の枠内に記載されていますのでご確認ください。

### ■手荷物シール



手荷物  
預かり所番号

## ◆スタート会場までの最寄駅（ブロックごとの推奨駅）

ご自身のビブスに記載のスタートブロックで、推奨の最寄駅をご確認ください。

※アルファベットの色は、セキュリティバンドの色と対応しています。

(A=赤、B・C=青、D・E=オレンジ、F=緑、G=ピンク、H・J=黄色)

推奨の最寄駅		推奨の対象者	更衣場所	目安時間(約)
JR大阪環状線	大阪城公園駅(出入口2)	男子(A・B・C・F・H・J) 女子(A・B・C・D・E・F・H・J) チャリティランナー男子・女子	大阪城ホール	徒歩5分
Osaka Metro 長堀鶴見緑地線	大阪ビジネスパーク駅(1番出口)			徒歩5分
JR大阪環状線/京阪本線	京橋駅(大阪城京橋プロムナードより)			徒歩15分
Osaka Metro 中央線・長堀鶴見緑地線	森ノ宮駅(3-A番出口)	男子(D・E・G) 女子(G)	WWホール又は TTホール	徒歩5分
JR大阪環状線	森ノ宮駅(北口)			徒歩7分

### ⚠ 来場、更衣、手荷物預け、スタート整列についての注意事項

#### <来場>

- 必ず公共交通機関をご利用の上、混雑緩和のため、上記の推奨駅からの来場にご協力ください。
- スタートブロック入場規制のため、Osaka Metro谷町四丁目駅からスタートブロックへは行けません。

#### <更衣・手荷物預け>

- 手荷物袋に入らないものや、貴重品、こわれもの、生き物、長傘、危険物等はお預かりできません。不審な荷物等があれば検査をさせていただく場合があります。
- スタート前の更衣場所、更衣時間はスタートブロックにより指定されています。指定された場所、時間内にご利用ください。
- 手荷物を預けない方はP7のスタート会場MAPの動線に従ってスタートブロックに直接整列してください。
- 更衣会場はスタート前待機所としてはご利用いただけません。8:30に更衣場所は閉鎖します。ご協力をお願いします。
- 720(なにわ)マラソン(ランの部)ランナーの手荷物は、輸送トラックにて8:30からフィニッシュ地点へ移動します。

#### <スタート整列>

- 更衣・手荷物預け会場は混雑が予想されます。更衣を終え、手荷物を預けられましたら、速やかなスタートブロックへの移動をお願いします。
- あらかじめ指定されたブロックよりも前方のブロックからのスタートは禁止します。

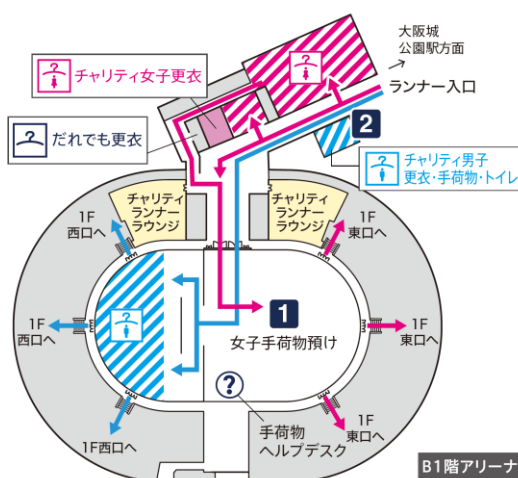
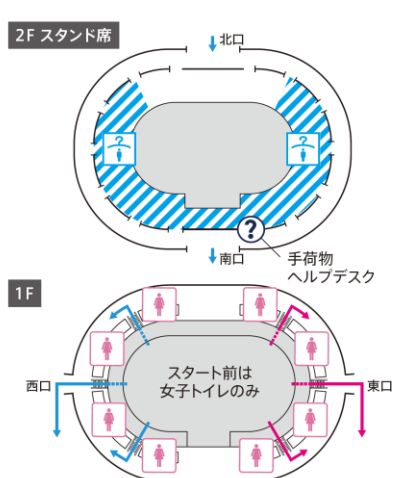


## 大会当日 <スタート前～スタートまで>

## ◆スタート会場MAP



## ■大阪城ホール内MAP



### ⚠ 注意事項

●大阪城ホール内は、スタート前は男子トイレはありませんのでご注意ください。(チャリティランナー男子トイレを除く)。  
ただし、フィニッシュ後は、男子トイレも使用可能になります。詳しくは、P14のフィニッシュ会場MAPをご確認ください。

●大阪城ホール近くの太陽の広場内に、男子トイレを多数用意しております。

移動動線について、詳しくは  
▼次ページをご確認ください▼

## 大会当日 &lt;スタート前～スタートまで&gt;

## ◆会場到着～スタートまでの流れ 一覧表

「スタートブロック」は  
アスリートビブスの  
中央枠内に  
記載しています



「手荷物預かり場所番号」は、  
アスリートビブス、もしくは  
手荷物シールに記載してい  
ます



	男子マラソンランナー(42.195km)							
スタートブロック	第1ウェーブ			第2ウェーブ			第3ウェーブ	
	A	B	C	D	E	F	H	I
セキュリティバンドの色	赤	青		オレンジ		緑	黄	
スタート前更衣場所 (最終入場は15分前)	大阪城 ホール アリーナ 6:30-7:30	大阪城ホール2階 6:30-7:30		WWホール または TTホール 6:30-7:30	WWホール または TTホール 7:30-8:30	大阪城 ホール アリーナ 7:30-8:30	大阪城ホール2階 7:30-8:30	
	屋外更衣テントも利用可能(6:30～8:30 大阪城公園駅前、6・9 付近の計3か所に設置)							
手荷物預かり所	手荷物預かり所番号は ビブス に記載。MAPの3～11が預かり場所です。							
スタート前トイレ1か所目	太陽の広場内の仮設(大阪城ホールは女子専用)			WWホールまたはTTホール内		太陽の広場内の仮設(大阪城ホールは女子専用)		
スタート前トイレ2か所目	各スタートブロックにある専用の仮設							
スタートブロックオープン時刻	7:45-9:00(ブロック閉鎖)			7:45-9:10(ブロック閉鎖)			7:45-9:20(ブロック閉鎖)	
スタート時刻	9:15			9:30			9:45	

後のトイレは大変混雑するので、  
できるだけ、こちら  
でおすませください

	女子マラソンランナー(42.195km)							
スタートブロック	第1ウェーブ			第2ウェーブ			第3ウェーブ	
	A	B	C	D	E	F	H	I
セキュリティバンドの色	赤	青		オレンジ		緑	黄	
スタート前更衣場所	大阪城ホールB1階 6:30-8:30(最終入場8:15)							
手荷物預かり所	1 大阪城ホールアリーナ							
スタート前トイレ1か所目	大阪城ホール内							
スタート前トイレ2か所目	各スタートブロック専用の仮設							
スタートブロックオープン時刻	7:45-9:00(ブロック閉鎖)			7:45-9:10(ブロック閉鎖)			7:45-9:20(ブロック閉鎖)	
スタート時刻	9:15			9:30			9:45	

後のトイレは大変混雑するので、  
できるだけ、こちら  
でおすませください

	男女 720<なにわ>マラソン ランの部	男女 チャリティランナー
スタートブロック	第3ウェーブ G	ABC-第1ウェーブ、DEF-第2ウェーブ、HIJ-第3ウェーブ
性別	男子 女子	ご自分の ビブス でご確認ください 男子 女子
セキュリティバンドの色	ピンク	ゴールド
スタート前更衣場所 (最終入場は15分前)	WWホールまたはTTホール 6:30-8:30 屋外更衣テントも利用可能 (大阪城公園駅前、 6・9 付近の計3か所に設置)	TTホール 6:30-8:30
手荷物預かり所	12 ※8:30受付締切	大阪城ホールB1階チャリティランナー更衣室 6:30-8:30 (最終入場8:15) 大阪城ホールB1階チャリティラウンジで 朝食バッグをお受取りください。
スタート前トイレ1か所目	WWホールまたは TTホール内	チャリティランナー更衣室内 または太陽の広場内仮設
スタート前トイレ2か所目	スタートブロックの F G 専用の仮設	チャリティラウンジ内 または大阪城ホール内
スタート前トイレ2か所目	各スタートブロックにある専用の仮設	
スタートブロックオープン時刻	7:45-9:20 (ブロック閉鎖)	7:45オープン ABC-9:00閉鎖、 DEF-9:10閉鎖、HIJ-9:20閉鎖
スタート時刻	9:45	ABC-9:15、DEF-9:30、HIJ-9:45

後のトイレは大変混雑するので、  
できるだけ、こちら  
でおすませください



# 大会当日 <スタート前～スタートまで>

## ◆大会当日の一日の流れをサポートするツール紹介

ランナーの皆様が大会当日、ご来場→更衣→手荷物預け→スタート位置への移動→ラン→フィニッシュ→フィニッシュ後の行動をスムーズに進めていただきやすいように、この「①参加のご案内」（配信）と「②集合会場およびコースMAP」（印刷配布・配信）に加えて、今大会から新たに、「③START GUIDE(スタートガイド)システム」と「④CHAT SUPPORT(チャットサポート)」をご利用いただけるようになりました。それぞれの特長を以下にまとめています。知りたいとき、困ったときなど、必要に応じて各ツールをご利用ください。



### ①参加のご案内(当冊子)



**参加ランナーが大会参加のために必要な情報をまとめた、総合サポート冊子**

- ◎公式サイトにPDFの状態アップしています。
- ◎大会当日までに必ずお読みください。
- ◎大会当日の会場は、ネット環境が悪くなる場合がありますので、大会前日までにスマートフォンなどにダウンロードするか、必要ページをプリントすることを推奨いたします。

### ②集合会場およびコースMAP(印刷版)



**EXPO(ランナー受付)時に印刷配布するA3サイズ1枚もののMAP**

- ◎スタート会場、コースMAP、1日の流れ早見表、フィニッシュ会場MAPなどを掲載しています。

- ◎大会当日に持参いただくか、前日までにスマートフォンなどにダウンロードしておくことを推奨します。

PDFデータのダウンロードはこちらから▶



<https://www.osaka-marathon.com/2026/runner/guidance/>

### ③START GUIDE(ご自身の一日の流れ確認システム)

**大会当日の流れをシミュレーションできる！  
あなただけの「1日のしおり」自動作成システム**

■使用可能開始日：2026年2月13日

#### <使用方法>

- ①まずスマートフォンやパソコンなどで下記URLもしくは右のQRコードより「START GUIDE」の画面を開いてください。

<https://osaka-marathon.com/2026/today-schedule/>



- ②画面の指示に従って、ご自分のスタートブロック、性別、チャリティアランナーか否かを入力いただくと、大会当日のご自身の1日の流れの詳細を見ることができます。ぜひご活用ください。

**当日のスケジュール**

スタートまでの流れ

更衣室や手荷物預け場所、おすめのトイレ、スタート地点、締切時間などをご案内します。

下記の選択肢を順番にご選択ください

① スタートブロックをお選びください。

※ヒップに記録してあります（ヒップは大阪マラソンEXPOでのランナー受付でお渡ししています）。

A

② 性別をお選びください。

男性 女性

③ チャリティアランナーですか？

チャリティアランナーとは、7万円以上のファンデレーシングを通じて、チャリティーパートナーの負担を軽減して出走するランナーです。

はい、チャリティアランナーです

いいえ、チャリティアランナーではありません

上記の内容で表示

**あなたの当日スケジュール**

**出力結果：パターン①**

Aブロック 男性 一般ランナー

家を出るまで

まず、ご確認ください

- 大会の開催・中止は、当日午前5時に公式SNS (Instagram, Facebook, X) でお知らせします。
- 体調はいかがでしょうか？ 発熱や嘔吐などの症状がある場合は、ご参加をお控えください。
- 出走前のチェックリスト（持ち物）
- 手首に、赤色 セキュリティバンドを巻いていますか？ セキュリティバンドを巻いていない、または違う色を巻いている場合は、集合案内所（大阪城ホール地下前・露/宮内水鏡）またはセキュリティバンドヘルプデスク（スタートブロック入口に設置）にお越しください。※手続きに時間を要しますので、時間に余裕をもってください。
- ゼッケン（背番号タグ）は、出走用のシャツに装着しましたか？
- 手荷物をお預けになる際は、手荷物シールを貼った専用の手荷物袋（大阪マラソンEXPOでお渡し）が必要です。手荷物袋に入らない荷物はお預かりできません。

<その他おすめの持ち物>

- スタート地点で履き替える防寒着（リサイクル回収するため返却はできません）
- 小銭や交通系ICカード（リタイア時の公共交通機関などに）

### ④CHAT SUPPORT(チャットボットサービス)

**ピンポイントで知りたいことを知りたいときに質問すると回答が得られるチャットボットサービス**

■使用可能開始日：2026年2月2日

#### <使用方法>

- ①まずスマートフォンなどで下記URLもしくは右のQRコードより「CHAT SUPPORT」の画面を開いてください。

<https://kzn.chat/tgp/3984ef5262678f9def1f4bc6fc8ad6b8964b7893>



- ②利用規約を読み開始ボタンをクリック

大阪マラソンのCHAT SUPPORT (チャットサポート)

ConcierGAIによる大阪マラソンのCHAT SUPPORT (チャットサポート) のチャットボットへようこそ。本サービスはAIによる自動回答を提供しており、内容が不正確な場合があります。 「開始」をクリックすることで、利用規約に同意したものとみなされます。

利用規約

開始

- ③チャットボットが開始！質問入力の枠内に、聞きたいことを入力してください。AIが回答します。

入力したものとみなされます。

利用規約

開始

こんにちは！なんでも聞いてください。

このチャットではどんなことができますか？ ▶

# 大会当日 <スタート～ラン中>

## ◆コースMAP



## ◆走路中のトイレについて

トイレ配置一覧									
No.	場所	地点距離	種類 個室 男子 女子	コースに 対して	No.	場所	地点距離	種類 個室 男子 女子	コースに 対して
1	京阪東口交差点北側歩道	0.5 km	18 17	左	15	ローソン西成中開三丁目店	22.7 km	18 0	右
2	毛馬桜之宮公園 (桜宮橋東詰南側河川敷) 内	1.8 km	15 15	左	16	松通公園	23.9 km	8 7	右
3	阪神高速長柄出入口付近 ※トイレカー	3.4 km	13 0	右	17	南開公園	25.7 km	8 8	右
4	南天満公園 (天神橋北詰東側河川敷)	6.2 km	15 15	左	18	大阪市立栄小学校	26.5 km	8 7	右
5	大阪市役所	7.5 km	19 10	右	19	OCATビル前	27.9 km	14 0	右
6	三菱UFJ信託銀行大阪ビル本館	9 km	13 12	左	20	大阪市立高津小学校	29.5 km	9 9	右
7	難波神社	10.12 km	20 0	右	21	愛染公園	30.5 km	8 7	右
8	湊町リバープレイス	11.9 km	10 10	右	22	生玉公園	31.5 km	8 7	右
9	大正橋交差点	13.6 km	7 4	右	23	大阪国際物流センター	33 km	8 8	右
10	松島公園 (北)・松島少年広場	14.4 km	11 11	右	24	生野区役所	35.1 km	8 0	右
11	大阪府立市岡高等学校	16.4 km	13 12	右	25	中川西公園	36.6 km	3 3	左
12	ハローワーク大阪西 (駐車場)	17.2 km	8 7	右	26	セブンイレブン大阪中本5丁目店	38.2 km	6 0	左
13	松島公園 (南)・松島野球場	18.7 km	11 11	右	27	中浜下水処理場	39.5 km	3 3	左
14	(株)KEY BOARD	21 km	5 4	右	28	大阪府トラック協会	40.9 km	3 3	左

### ⚠️ 注意事項

●マナーを守って、必ず  
所定のトイレを  
使用して  
ください。



●トイレ前の並び方は、  
各場所での係員の案内に  
従ってください。

●各場所のトイレの基数  
は、状況により変更する  
場合があります。ご了承  
ください。



# 大会当日 <スタート～ラン中>

## ◆収容関門について

収容関門設置場所一覧			
	地点	閉鎖時刻	設置場所
1	5.0km	10:44	扇町交差点
2	11.8km	11:44	湊町南交差点
3	16.5km	12:26	市岡元町3手前折返し
4	22.6km	13:19	中開交差点南
5	25.6km	13:46	南開公園前
6	30.5km	14:29	公園北口手前
7	34.2km	15:02	勝山4交差点
8	37.4km	15:30	今里交差点
9	39.4km	15:48	中浜下水処理場前
10	41.4km	16:07	城見1交差点

### ⚠ 注意事項

●左記の10地点で収容関門閉鎖を行います。収容関門閉鎖後には競技を続けられません。コース上に残っているランナーは指示に従って、次の①②いずれかの方法でフィニッシュ会場までお越しください。

①次の収容関門地点で収容バスに乗車する ②最後尾の収容バスに乗車する

●収容関門以外で途中棄権する場合は、コース上の「競技役員」に途中棄権することを申告し、上記①②いずれかの対応をとってください。

●閉鎖時刻を基に、一定の速度で走る「収容通告車」に追い越されたランナーは、収容関門以外のコース上のどの地点においても、競技役員が競技中止を指示します。その際は指示に従い後続の最後尾の収容バスに乗車するか、コースのほしに寄って、次の収容関門まで徒歩で向かってください。



## ◆救護について

### 救護所一覧

地点	場所	地点	場所
0 km	スタート地点	28 km	OCATビル前
7 km	大阪市役所	30 km	愛染公園
12 km	ホーザン(株)駐車場	33 km	大阪国際交流センター
14 km	松島公園(北)・松島少年広場	35 km	消防局生野分室(消防用地)
16 km	大阪府立市岡高等学校	37 km	中川西会館
18 km	松島公園(南)・松島野球場	39 km	中浜下水処理場
22 km	浪速南公園集会所		大阪城ホール駐車場
24 km	松通公園	フィニッシュ後 (大阪城公園内)	弓道場横
26 km	ケーズデンキ 西成店駐車場		市民の森

### ⚠ 注意事項

●各救護所には、医師、看護師等が待機しています。救命処置を重視した体制で運用され、競技中の負傷については応急処置のみ行います。それ以上の処置および責任は負いかねますので各自十分にご注意ください。

●消炎鎮痛スプレーや、家庭用常備薬(胃腸薬、感冒薬、湿布等)は救護所に準備しておりません。

●救護車両を配備し、傷病者を必要に応じて病院へ搬送します。コース上にはAEDを配置し、移動AED隊、固定AED隊、メディカルランナーとしてランナーと共に走る医師、看護師、救急救命士などがいます。

〈医師の指示に従って走りましょう〉  
医師から競技中止を勧告された場合は直ちに  
競技を中止してください！

また、救護所で健康問題の指摘を受けた方、胸部に違和感があつた方等は、大会終了後に医療機関を受診してください。



## ◆防寒用衣類の回収について

寒さ対策のために、今年は上着を着用してスタートへ！

今大会では、防寒用上着をスタート付近で回収します。  
不要になった上着を防寒対策として着用し集合してください。  
(上着はリサイクル回収のため、ご返却はできません。)

オフィシャルスポンサーのミズノ株式会社による取り組みとなります。

**SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS**  
大阪マラソンは、持続可能な開発  
目標(SDGs)を支援しています。





## 大会当日 &lt;スタート～ラン中&gt;

## ◆コース上の給水・給食について

⚠ ラン中の水分・栄養補給は計画的に行ってください。

地 点	給 水				給 食
	①水 (いる・はず)	②アクエリ アス	③コカ・ コーラ	④プラス純 粋甘酒	
スタート	○				
1 6.0km	○	○			
720(なにわ)マラソン (ランの部) フィニッシュ後		○			⑥バナナ(1本)
2 8.3km	○				
3 10.0km	○	○			
4 12.8km	○		○	○	
5 15.3km	○	○			⑤堂島メトロール ⑥バナナ(1/3本) ⑦男梅キャンデー ⑧VC-3000のど飴(レモン味) ⑨たこバティエ ⑩スポーツようかん ⑪塩分チャージタブレット 梅
6 18.0km	○				
7 20.4km	○	○			
8 22.6km	○				⑥バナナ(1/3本) ⑧VC-3000のど飴(マスクット味) ⑨塩分チャージタブレット 梅 ⑩ミニクワッサン(チョコ) ⑪tomato-ume ⑫さらっと飲めるようかんANDO ⑬大阪花ラング ⑭大阪もちまる菓
9 25.3km	○	○	○	○	
10 27.6km	○				⑥バナナ(1/3本) ⑧VC-3000のど飴 (ピンクグレープフルーツ味) ⑨はちみつりんごのど飴 ⑩塩分チャージタブレット 梅 ⑪ブラックサンダー ⑫カステ11(赤箱)
11 31.1km	○	○			
12 32.8km	○				まいどエイド (下記参照)
13 35.8km	○	○	○	○	
14 37.6km	○				⑦男梅キャンデー ⑨はちみつりんごのど飴 ⑩塩分チャージタブレット 梅 ⑪ミニクワッサン(クリーム) ⑫たこバティエ ⑬大阪百年豆菓子(黒豆とピーナッツ) ⑭ええもんちい
15 40.7km	○	○	○	○	
マラソン フィニッシュ後		○			⑤バナナ ⑥アサヒドライゼロ ノンアルコールビールテイスト飲料 ※希望者のみ



まいどエイド Maido Aid

32.8km地点で持ってるぞー

【西区商連】ベビーシュー・あめちゃん・いなりずし  
【浪速区商連】チャーシュー・ビリケン人形焼  
【東成区商連】はもてん・はもちく・カニかま  
【平野区商連】玉ねぎボール・コーヒゼリー  
【大正区商連】コロケ・からあげ・天使のクッキー  
【青年部】ドライフルーツ  
【旭区商連】いわしハンバーグ・とらふく寒天・白身魚ビアフリッター  
【東住吉区商連】コマランタン・ミンチカツ・しんこ巻・しば漬け巻

【天王寺区商連】チョコレート・レーズン  
【阿倍野区商連】おやついなり・あめちゃん  
【福島区商連】らっきょ  
【西成区商連】三笠まんじゅう  
【女性部】たこ焼き

大阪マラソンの  
サステナブル施策紙コップのリサイクルにご協力をお願いいたします。  
回収地点: 12.8km、25.3km、35.8km、40.7km

※内容・配置の変更や、荒天の場合には給食の提供を一時中止する場合があります。

## 大阪マラソン2026大会プログラム

<https://www.osaka-marathon.com/2026/info/program/>


全100ページを超えるデジタル冊子の大会プログラムには、ランナーの皆様の名簿のほか、より詳しい給水・給食情報など大阪マラソンに関する情報がいっぱい！デジタル冊子ですが、本を読むようにページをめくってお読みいただけます。

例えばこんな  
ページなどが  
あります。

ボランティアの活動紹介

大阪市内をお得に楽しめる  
イベント紹介

参加ランナーの皆様の名簿

アンバサダーや  
応援ランナー紹介完走記念メダルや  
フィニッシャータオル紹介オフィシャルグッズ  
一覧表沿道応援  
「ランナー盛上げ隊」SDGsへの  
取り組みぜひ  
ご覧ください。

# 大会当日 <スタート～ラン中>

## ◆ペースアドバイザーについて

●ランナーの目標になるよう、ペースアドバイザーがコースを走ります。目印は、右のビブスと、ピンクの帽子、風船をつけています。

●ペースアドバイザーはスタート号砲からフィニッシュまでの記録を目標に走ります。あくまでペースの目安ですので、正確な設定タイムでフィニッシュするものではありません。



ウェーブ(号砲時間)	ペース(号砲基準)
第1ウェーブ (9:15)	3時間00分
	3時間15分
	3時間30分
	3時間45分
第2ウェーブ (9:30)	4時間00分
	4時間15分
	4時間30分
	4時間45分
第3ウェーブ (9:45)	5時間00分
	5時間15分
	5時間30分
	5時間45分
	6時間00分

## ◆スタッフユニフォームについて

役割によってユニフォームの色などが異なります。困りごとや目的に応じて、お声がけください。

### 医事・救護スタッフ

体調不良やケガをした際にご相談ください。



### ボランティアスタッフ

EXPOでの受付業務や、案内、手荷物受付、沿道整理、トイレ誘導、ランナー・観客誘導、給食・給水、フィニッシュサービス対応など、他にもさまざまな業務に携わっています。

#### ボランティアリエゾン ボランティアメンバー



**力持ちボランティア**  
自転車運搬などを担当。黄色ウェアに加えてピンクのビブスをつけています。



**語学ボランティア**  
黄色ウェアの胸元に対応言語のシールを添付しています。



### コース沿道整理員



### 競技役員・補助員



### 運営スタッフ



### ランニングポリス

より安全で安心な大会運営をめざし大阪府警の隊員がマラソンコースを走行します。



## ⚠ ラン中のその他の注意事項

●本大会は、最新のワールドアスレティックス(WA)競技規則並びに2025年度日本陸上競技連盟(日本陸連)競技規則及び本大会規定によって行います。なお、本大会はWAが認定するゴールドラベルレースであり、WAロードレースラベリング規定が適用されます。

●距離標識は、1kmごとに1kmから42kmまでと中間点、「あと10km」を表示しています。「あと5km」からは残り距離1kmごとに表示します。

●イヤホン等を使用する場合は、安全確保の観点から、周囲のランナーや緊急車両、係員等の指示が十分に聞こえる状態で使用してください。また、日本陸連登録競技者については、スマートフォン等による外部との通信を目的としたイヤホン等の使用は、「助力」に該当する場合があるので注意してください。

●スタートやフィニッシュライン付近並びにコース上で写真撮影や人探し等で立ち止まったり、逆走すること、また後方ランナーの走行を妨げる行為は危険防止のため禁止とします。審判員の指示に従ってください。

●コースのセンターライン上のカラーコーン設置区間では、カラーコーンをはみだした走行を禁止します。特に対面走行において、前のランナーを追い越すためのはみ出し走行は、大変危険ですので絶対におやめください。

●コース上は交通規制が行われていますが、車と対面、並走する場所があります。また、大会車両が並走する場合がありますので十分注意してください。コース上の各交差点では競技役員の判断により、歩行者・自転車を横断させることがあります。横断時は前方をよくご確認の上、走行するようにお願いします。

●大会中、事故や火災等緊急事態が発生した場合、コース上を緊急車両が通行することがあります。その場合は、コース上の競技役員、警察官、係員等の指示に従って緊急車両の通行を優先してください。

●落雷等の自然災害や沿道の火災や事件などが予想される場合は、競技役員の指示で、競技を一時中断、または中止する場合があります。



## 大会当日 &lt;フィニッシュ後&gt;

## ◆フルマラソン フィニッシュ会場



## ◆フィニッシュ後の流れ (全種ランナー) 一覧表

	男子マラソンランナー (42.195km)	女子マラソンランナー (42.195km)
ランナーサービス①	フィニッシュゲート通過後、フィニッシャータオル、ドリンク、完走記念メダルをお受け取りください。	
ランナーサービス②	(ご希望の方に) 太陽の広場、 <b>6・9</b> 付近のテントでパンとノンアルコールビールをご用意しています。	
ランナーサービス③	(ご希望の方に) 大阪城ホールのケアステーションでストレッチ等の施術を受けられます。	
手荷物返却所	お預けと同じ場所	<b>1</b> 大阪城ホールアリーナ
フィニッシュ後更衣場所 (～17:00)	大阪城ホール、WWホール、TTホール、屋外更衣テント (大阪城公園駅前、 <b>6・9</b> 付近の計3か所に設置) のいずれか	大阪城ホールB1階

	720<なにわ>マラソン ランの部		チャリティランナー	
	男子	女子	男子	女子
ランナーサービス①	フィニッシュゲート通過後、フィニッシャータオル、バナナ、ドリンクをお受け取りください。		フィニッシュゲート通過後、フィニッシャータオル、ドリンク、完走記念メダルをお受け取りください。	
ランナーサービス②	—		(ご希望の方に) 太陽の広場、 <b>6・9</b> 付近のテントでパンとノンアルコールビールをご用意しています。	
ランナーサービス③	—		チャリティラウンジにて軽食buffetをご用意しています。(11:30～16:30)	
ランナーサービス④	—		チャリティランナー用ケアステーションでストレッチ等の施術を受けられます。	
手荷物返却所	中之島フィニッシュ会場		<b>2</b> チャリティランナー更衣室内	<b>1</b> 大阪城ホールのアリーナ
フィニッシュ後更衣場所	大阪市中央公会堂	大阪役所	大阪城ホールB1階チャリティランナー更衣室 (～17:00)	

※720<なにわ>マラソン ランの部のフィニッシュ会場  
MAPは、次ページ(P15)に掲載しています。



# 大会当日 <フィニッシュ後>

## ⚠ フィニッシュ後(フルマラソン)の注意事項

- 手荷物を受け取る際はアスリートビブスをご提示ください。
- フィニッシュ後は、大阪城ホールトイレは男性も使用できます。TTホールは男性更衣のみとなるためトイレも男性専用となります。
- 計測チップの返却は不要です。
- ご家族・お友達との合流場所(待合セゾン)は、太陽の広場をご利用ください(下記参照)
- フィニッシュフードの「パン」および「アサヒドライゼロ(ノンアルコールビールテイスト飲料)」は、希望者のみに配布します。ご希望の方は、ご自分の手荷物受け取り場所へ向かう動線に近い、P14フィニッシュ会場MAP内の★マークの位置にてお受け取りください。
- 駐車場はありません。自家用車等での送迎は固くお断りします。

## ◆太陽の広場(大阪城公園内)について

今大会では、大会当日、大阪城公園内の「太陽の広場」を(P14MAP参照)、完走後やお着換え後のお連れ様との待ち合わせ場所などとして開放いたします。また、下記のような準備をしております。

ぜひ  
「太陽の広場」  
をご利用  
ください

- 🍴 11:00～17:00までキッチンカーが出店します。
- 📷 協賛社による「フォトスポット」を設置します。ぜひ完走記念の写真を撮ってお帰りください！  
(雨天時は園路内に分散設置となります。)
- 💗 待ち合わせスペースには、ベンチをご用意しています。
- 🚻 10:00～17:00は、太陽の広場内のトイレを一般開放していますので、大会に参加しない方もご利用いただけます。

## ◆ケアステーションについて

フルマラソンランナーは、フィニッシュ後、ストレッチなど専門スタッフによるアフターケアが受けられます。

団体名	場所
公益社団法人 大阪府柔道整復師会	チャリティラウンジ内 (チャリティランナー専用)
公益社団法人 大阪府鍼灸師会	大阪城ホール北側・ 旧レストラン跡 スペースB
全国柔整鍼灸協同組合	大阪城ホール北側・ 旧レストラン跡 スペースA

大阪城ホール北口外にある大階段を降りたところに川沿いを進める遊歩道があります。その奥にケアステーションがあります。



## ◆720<なにわ>マラソン(ランの部) フィニッシュ会場MAP



## ⚠ フィニッシュ後(720<なにわ>マラソン)の注意事項

- ランナーサービスゾーンは一方通行のため、通過後は戻ることができません。
- 手荷物を受け取る際はアスリートビブスをご提示ください。
- 計測チップの返却は不要です。
- 駐車場はありません。自家用車等での送迎は固くお断りします。

# その他

## ◆記録について

下記の2種類の記録を測定します。

- ①グロスタイム(公式記録):各号砲からの記録
- ②ネットタイム(参考記録):スタートライン通過時刻からの記録

下記の日時から、大会公式ホームページより( <https://www.osaka-marathon.com/> )ダウンロードしていただけます。

- 速報版(記録のみ記載):2月22日(日)22時ごろ～(予定)
- 詳細版(順位・記録・ラップタイム等を記載):大会3週間後～(予定)

- いずれの記録証も、各種目ともに制限時間内の完走者のみに発行します。 ●郵便等での送付は行いません。
- ラップタイムが抜けている等不十分な記録は、確認に2か月ほど要する場合がありますのでご了承ください。
- 記録の異議申し立てについては、  
3月1日(日)正午(予定)までに、下記の大阪マラソンコールセンターにメールにて申請してください。

## ◆オフィシャルグッズ販売について

今年も、オフィシャルグッズを多数販売いたします。「キン肉マン」や「ミャクミャク」とのコラボグッズも登場！  
大阪マラソンEXPO会場内ではチャリティグッズの一部も店頭販売いたします。記念に、おみやげに、ぜひご検討ください。

<実店舗販売>

2月20日(金)・21日(土)  
→ 大阪マラソンEXPO会場内

大会当日22日(日)  
→ 大阪城公園内 太陽の広場

グッズ情報サイト

<https://www.osaka-marathon.com/2026/goods/>



オンライン販売サイト

<https://shop.fany.lol/shops/osaka-marathon>



※グッズの種類によってオンライン販売期間が異なります。詳しくは上記サイトをご確認ください。  
※チャリティグッズは制作費を除く売り上げの一部を寄附します。

## ◆写真サービス(有料)について

写真ダウンロードサービス「PICSOON(ピクsoon)」で、大会中のあなたの写真をご購入いただけます。

<販売開始>2月22日(日)フィニッシュ後から順次公開され購入できます。19時頃には全写真・動画アップロード完了予定です。

<購入方法>詳しくは「PICSOON」のサイトをご確認ください <https://picsoon.jp/>

## ◆最新情報・お問い合わせ先等

### 大阪マラソンコールセンター

☎ 072-886-8930    ✉ [support@osaka-marathon.com](mailto:support@osaka-marathon.com)

受付 時間	下記以外の平日	10:00～17:00
	2月20日(金)	10:00～19:30
	2月21日(土)	9:00～18:30
	2月22日(日)※大会当日	5:00～17:00
	2月23日(月・祝)	10:00～17:00

### 大会不参加の場合の 参加記念品について

大会終了後2026年3月6日(金)までに、コールセンターまで本人様からご連絡ください。着払いにて、以下をお送りいたします。

- アスリートビブス一式
- 手荷物袋/手荷物シール
- チャリティグッズ(事前申込者のみ)

### 最新情報

大会公式サイトでは各種詳細情報を、公式SNSでは最新情報を随時発信しています。

【公式サイト】 <https://www.osaka-marathon.com/>

【公式Instagram】 <https://www.instagram.com/osakamarathon.official/>

【公式X】 <https://x.com/osakamarathon>

【公式Facebook】 <https://www.facebook.com/osakamarathon.official>



公式サイト



公式  
Instagram



公式  
X



公式  
Facebook