

「海のない小布施に波を作ろ～う、ウェーブ!!」

“Let's make waves in ocean-less Obuse!!”

ランニング・コーチ 金哲彦
Running Coach Tetsuhiko Kin

毎年、スタート直前の行事となった“人波”。小さな長野電鉄「小布施」駅前には、数千人にふくれあがった市民ランナーが集結している。笑顔であふれたランナーたちの身体が上下に動き、巨大な人の波を作る。なんとも凄まじい、そして一体感のある光景である。今年で8回目を迎える「小布施見にマラソン」。このレースの魅力はなんといっても、市民ランナーがランニングレースをとことん楽しむための仕掛けとホスピタリティが、コースのいたる所にあふれていることだ。ランナーたちを励ますための音楽を演奏する「縁走」。地元農家の軒先にだされる私設エイドのりんごジュース(なかにはワインまで)。フィニッシュ地点では、色とりどりのアートフェスティバルが繰り広げられている。コスチューム賞(仮装大賞)を狙っているチームは、毎年「欽ちゃんの仮装大賞」に負けなくらいの手作り仮装とパフォーマンスを見せてくれる。暑いなかでのハーフマラソンを走りきった後に振る舞われる飲み物やスイカも格別だ。コースもまた楽しい。神社の境内や栗林のなか、人並みをかき分け急いで走り抜けるより、ゆっくり自然を満喫しながら走りたいと思うのは私だけではないはず。

大会の仕掛人であり実行委員長でもあるおなじみセーラ・マリ・カミングスが、大会創設の当初から練り続けたコンセプトとアイデアが、ランナーを迎えるボランティアをはじめとするスタッフすべてに共有されている。そして、毎年リピーターとして参加しているランナーにもすっかり浸透しているのだ。

最後に、このレースの攻略法を伝授。

アップダウンがそこそこあるので、スタート直後2キロくらいまではやや下り坂で気持ちよく走れるが、そこから先は上り坂になるのでオーバーペースに注意しよう。また、7月の気温はかなり高い、給水は前半からこまめにとるべきだ。全国でも類のないこの素晴らしいレースを思う存分楽しんで欲しい。

Every year there is a “human wave” event right before the start of the race. Now the number of amateur runners gathering in front of the tiny Nagano Dentetsu Obuse Station has grown to the thousands. The smiling runners move up and down, making a giant human wave. It is a powerful scene of unity. This year is the 8th Obuse mini Marathon. The charm of this race is in the hospitality visible all along the course, making it a running race that all amateur runners can enjoy. There are performances to encourage runners. There is apple juice (and even wine!) handed out in front of local farmhouses.

There is a colorful art festival at the goal area. Teams aiming for the Costume Award put on performances in handmade costumes every year that would put the “Kaso Taisho” show to shame. After running a half marathon in the summer heat, the free drinks and watermelon are exceptional.

The course is also a lot of fun. I don't think I'm the only one who would rather enjoy nature and leisurely run through the shrine grounds and chestnut fields than dash ahead of everyone else and race for the goal. The Executive Chair and the person responsible for starting this event, Sarah Marie Cummings, has continued to refine the concepts and ideas behind the marathon since day one, and they are shared among all the volunteers and staff who welcome the runners to Obuse and has thoroughly saturated the repeaters who participate every year.

Finally, I will instruct you on how to overcome this race.

There are a fair amount of ups and downs and the first two kilometers are on a gradual downhill slope so you can run easily, but the course goes uphill afterwards so be sure to pace yourself. Also the temperature is very high in July, so be sure to drink plenty of water, especially in the second half. Enjoy this unique and wonderful race.



小布施見にマラソン about

Obuse mini Marathon about



海の日!海のない小布施に波をつくる。

There is no ocean in Obuse, but we're making waves!



人が、時代の波をつくる。かつて葛飾北斎は、この小布施の祭屋台天井に男女の波を渦巻かせました。それから 250 年、いま「小布施見にマラソン」は、ランナーが走る波、応援する人の波、子どもたちの波、そして、ボランティアが支える波・・・といくつもの波を生み出します。

It's people who create the waves which define an era. Katsushika Hokusai literally created masculine and feminine waves, on the ceilings of his celebrated festival floats. Then, 250 years later, the Obuse mini Marathon stirred up a bunch of waves -- those of the runners, those who came to cheer them on, among children, and among the outpouring of volunteers.



男浪 Masculine Waves



女浪 Feminine Waves

ON の道より、OFF の道 — The roads less-traveled —

この大会は、速さを競うのではなく、小布施を見て、楽しみながら走る見に(ミニ)マラソンです。「土手に行く 野道を駆ける 路地を走る」というコンセプトでコースをめぐりながら、小布施の町の人とランナーのみなさん、ボランティアのご縁をつなぐ「縁走=えんそう」を楽しみましょう。年間に町人口の 100 倍、120 万人をお迎えする小布施町の ON の道、おもての道ではなく、土手や野道、路地といった、OFF の道、ふだん着の小布施に浸りながら走る 21.0975 キロです。

This marathon race is dubbed "mini" (modest in scale, as well as Japanese for "come to see") because it's not really a competition of the fastest, but a chance to see the sights of Obuse and indulge our love for running. The course was designed to take runners down the embankments, paths and back roads of our town, and bring participants and volunteers together in a celebration of civic pride. Obuse gets an average of 1.2 million visitors a year, or 100 times our population. But tourists tend to hew to the main roads. The marathon's 21.0975-kilometer course leads visitors around the town's lonely but scenic back roads. It's a chance to view Obuse as the locals see it.

コミュニティの強化 — Strengthening community —

小布施町 12,000 人のマラソンを、ボランティアみんなの手で! マラソンは全国から集まるランナーのため、小布施の町を舞台にした町民のためのイベントです。一緒に走って、一緒に応援して、一緒に参加する。そうやって、お互いを深く知りゆくことによって、みんなが思いきってがんばれる「いい町」になる。人が、新しい時代の波をつくります。

Volunteers from our town of 12,000 made this project possible. It's a chance to strut our stuff before runners from around the country. An opportunity to run, cheer from the sidelines, and pitch in - and to make our community vibrant. It's people who make a new era.

町の美化 — Town beautification —

いつも車が通る道をゆっくりと走ってみる。土手・野道・路地といった普段は通らない道をゆっくりと歩いてみる。そこには、たくさんの小布施を見ることができる。小布施をつなぐ一本の道。一緒に参加したいと思うことが、町をきれいにする。ランナーを、応援に来てくれる方を、そして、サポートするボランティアをきれいな町に迎える。この一日が楽しくなる。

An easy run down roads normally used by cars. Via the embankments, paths and back roads that normally see little or no traffic at all, a chance to leisurely stroll and really take in the sights of Obuse. For one day, we are moving down a single route, a show of support for our town. And in showcasing our town to the outside, we ensure that it shines.

健康づくり — Health promotion —

水をあげれば花も育ちます。人にも健康のために刺激が必要です。体を動かし、頭を活性化させる。ちょっとやそつとの足の引っ張り合いは、ストレッチがわりです。よく食べて、よく走って、よく眠れる。そんな町にしよう。

Watering flowers makes them grow. Similarly, in order to thrive, people need stimulation. When the body gets moving, the brain jumps into gear. A bit of a hurdle makes us leap higher. Eat well, run well, sleep well. That's the kind of town we want to be.



ようこそ小布施へ — Welcome to Obuse

ランナーのみなさん。ようこそ小布施へおいでくださいました。準備に携わったスタッフ、小布施を愛するボランティア、いろいろな人が一緒になってみなさんを歓迎できることをうれしく思います。

今年も、1,500名を超えるボランティアで、ランナーのみなさんを「おもてなしの心」でお迎えします。

夏休みのキックオフには、海のない小布施で海の日、ビッグウェーブをつくり上げましょう！

夏の暑い時期のマラソンです。十分な睡眠をとり、前日のお酒は控えるなど、くれぐれも体調管理にはお気をつけください。

今年は給水所や給“氷”所を増やしましたが、ランナーひとりひとりの心が大事です。安全に、ゆつくりと小布施の町をエンジョイして、楽しい夏の思い出をはじめましょう。

To all runners, welcome to Obuse. We are overjoyed that all the staff working on the marathon, the volunteers who love Obuse and many more can all welcome you.

This year over 1,500 volunteers welcome runners with hearts full of hospitality.

Let's make a big wave in ocean-less Obuse to kick off this summer break!

This marathon is in the hottest part of summer.

We have increased the number of water and ice stations, but your own preparation is important.

Make sure to get plenty of rest, refrain from drinking alcohol the day before and take good care of your health.

Enjoy Obuse and we hope this will be an enjoyable and memorable day for all.

イベントそこかしこ — Events a la carte

アートフェスティバル — Art Festival —

小布施見のマラソンは、ただマラソンの日ではありません。小布施に波をつくる日です。小布施にアートの波をつくりましょう。バンド演奏に加えて、コース上やスタート・ゴールにいたるまで町中をアートやパフォーマンスで盛り上げましょう！

The Obuse Mini Marathon is no ordinary footrace. It's about making waves and creating excitement... via art.

We've had a band concert in previous marathons. But this time, from start to finish and throughout Obuse, we're looking to 'paint the town red' with a variety of visual and performing arts.

「縁走」を世界一の草レースに — A field race literally destined to be the world's best! —

逢瀬=run day view=rendezvous=逢瀬

小布施の語源は、千曲川と松川がここで出会う逢瀬(おうせ)から。

そういえば、「小布施を見て、楽しみながら走る」という志はいわば run day view、これをランデブーと発音すれば小布施の語源「逢瀬」にまた出会う……わけなんですね。沿道いたるところで迎えるプロ・有志アーティストの応援演奏にノッて走る、出会いのご縁を楽しんで走る。この「縁走」を、世界一の草レースに磨いていきましょう！

Ose=run day view=rendez-vous=Ose

Our town name, Obuse, derives from the word ose, a reference to our location at the confluence of the Chikumagawa and Matsukawa Rivers. Come to think of it, our race theme of running for fun while sightseeing brings us right back to our roots: run day view... which is synonymous with the origins of Obuse. (Ose=to have a date or appointment, a rendez-vous.)An impromptu Obuse International Music Festival will be in full swing. Set your pace to the accompaniment of pro and amateur musicians.

Help us create the rhythm for the best field race in the world!

大波賞 — Great Wave Award —

みんなでがんばればうまくいく。小布施見のマラソンを、グループで楽しむランナーも募集しています。いろいろなグループが集まることで、いろいろな出会いが、いろいろな刺激を生み出し、いろいろな思い出となって、お祭りのようにまちが盛り上がっていきます。そこから、小布施の波はもっと大きくなります。10名以上でご参加いただいたグループには、団体賞を。最も多くの参加人数となったグループには大波賞を差し上げています。

When we work together, success is ours. We are looking for groups to participate. Many groups enhances the number of encounters, the stimulation, and the memories and makes the event more festive and powerful. For groups of ten or more, special awards will be given. The largest group will receive the "Great Wave" award.

コスチューム賞 — Best Costume Award —

祭りの日、どんな装いで町に飛び出そうでしょうか？ねじりハチマキであつたり、はつぴであつたりするかもしれません。

小布施見のマラソンのベスト・コスチューム賞に参加し、マラソンをもっと楽しくするランナーを募集しています。

一人一人の豊かな想像力とユニークな自己表現を身にまとい、小布施の波にのって盛り上げてください。

ノスタルジックな夏休みや籠屋のいでたち、スターウォーズなど、毎年小布施に集う人たちの目を楽しませてくれています。

What to wear to a festival? A bandanna, a happi coat, perhaps?We're looking for contenders to dress up.

Individual creativity and unique personal expression will make this event exciting. A nostalgic summer vacation look, or palanquin carrier? A Star Wars character, perhaps? Dazzle us with your own style!

部門別ランナー数

年代別 Division Age	参加者数 Runners
Under 19	45
20 - 29	622
30 - 39	1551
40 - 49	1393
50 - 59	952
60 - 69	471
Over 70	92
Men' s Total 63.4%	5126
Under 19	21
20 - 29	640
30 - 39	1032
40 - 49	717
50 - 59	410
60 - 69	128
Over 70	15
Women' s Total 36.6%	2963
Total	8089

男子コースレコード

Men' s Course Record



- 1 神田 哲広 1 : 08 : 31 東京都 2009
Akihiro Kanda Tokyo
- 2 牛山 純一 1 : 08 : 33 塩尻市 2009
Junichi Ushiyama Shiojiri
- 3 利根川裕雄 1 : 09 : 57 千曲市 2009
Hiroo Tonegawa Chikuma

女子コースレコード

Women' s Course Record



- 1 一木 うい 1 : 24 : 45 東京都 2004
Ui Ichiki Tokyo
- 2 神田 うい 1 : 27 : 21 愛知県 2008
Ui Kanda Aichi
- 3 佐塚 裕美子 1 : 29 : 35 長野県 2008
Yumiko Sazuka Nagano

県別ランナー数

県別 Prefectures	参加者数 Number of Runners	%
長野県	4132	51.1%
東北地方	61	0.8%
関東地方	2615	32.3%
中部地方	509	6.3%
北陸地方	461	5.7%
関西地方	252	3.1%
中国四国地方	46	0.6%
九州地方	13	0.2%
	8089	100%

最高齢ランナー

The Oldest Finisher



- 男性 田中 一 神奈川県 93歳 2008
Men' s Hajime Tanaka Kanagawa
- 女性 藤岡 経子 千葉県 78歳 2009
Women' s Kyoko Fujioka Chiba

予想タイム別ランナー数

予想タイム Estimated Time	参加者数 Number of Runners
A -1:30	430
B 1:30-1:45	1053
C 1:45-2:00	1512
D 2:00-2:15	1222
E 2:15-2:30	1085
F 2:30-2:45	742
G 2:45-3:00	696
H 3:00-3:30	579
I 3:30-5:10	770
	8089

大波賞最高記録

Great Wave Award Record



- 1位 55名 クリエイティブ・ヨーコ 長野県 2008
Creative Yoko Nagano
- 1位 55名 電算 長野県 2006
Densan. Co.,Ltd Nagano