

第12回 わざわざ高知で走ろう

活動指南

高知龍馬マラソン2026

KOCHI MARATHON2026 RYOMA

「とじやんと」 おもてなし!



高知龍馬馬拉松2026的變更點

男士行李歸還處（更衣室）的位置已經更改

大会公式X (旧 Twitter)
@ryomamarathon
大会オフィシャルサイト
<https://www.ryoma-marathon.jp>



2月14日（週六）

10:00-16:00 在東洋電化中央公園領取馬拉松參賽紀念品
（地址：高知市帶屋町1-11-27）

2月15日（週日）

6:00-8:00 在城西公園領取馬拉松參賽紀念品
（地址：高知市丸之内1-5-2）

6:30-8:15 在城西公園寄存行李

7:30-8:30 在起跑區報道

8:35-8:45 移動到起點

8:45-8:55 開幕式

9:00 開始比賽

13:00 在春野田徑場舉行頒獎儀式

16:00 結束活動

<https://www.ryoma-marathon.jp>

關於受理登記

受理登記

● 2026年2月14日（週六）10:00～16:00 地點：東洋電化中央公園（所有項目）

● 2026年2月15日（週日）6:00～8:00 地點：城西公園（全程馬拉松）

*請注意，全程馬拉松只有在這些時間段才能辦理跑者報到手續

選手報到時需攜帶的物品

●請按照電子郵件發送的跑者號碼憑證。

*T恤尺寸不可更改

跑者辦理登記手續

●參與獎領獎活動期間的發放物品如下：

1. 跑者號碼布、跑者計時晶片、行李領取貼紙
2. 參與獎T恤
3. 行李袋
4. 高知報紙前一天的特輯



●起跑

2月15日(週日) 9:00 (縣廳前電車站前十字路口)

●結束

限時/7小時 2月15日(週日) 16:00 結束 (春野體育公園田徑體育場)

號碼布

- 每位參賽者將獲發一張號碼布。您必須使用提供的安全別針將號碼布固定在襯衫前部，您的號碼布必須能夠清晰可見。
- 您的姓名和組別將印在號碼布上。請確保在領取時不要拿錯號碼布。禁止他人以您的名義參賽，或者您以他人的名義參賽。
- 號碼旁邊的字母表示您的起跑區。請在所屬的起跑區等待。
- 如果參賽者穿雨衣或其他防雨衣物，請確保我們能夠清晰看到您的號碼布。
- 請確保號碼布背面的“緊急聯系人”資訊是參賽者以外的人，如家庭成員，以便在緊急情況下能夠迅速提供幫助。
- 請注意，記錄在參賽者號碼布背面屬於個人資訊，請謹慎處理。

計時晶片（紀錄測量發報機）

●本比賽使用計時晶片記錄比賽成績。

●請務必將計時晶片配戴在鞋子上。

如果您忘記配戴晶片或是將晶片配戴在鞋子以外的地方，比賽時將無法記錄您的成績，請您務必留意。

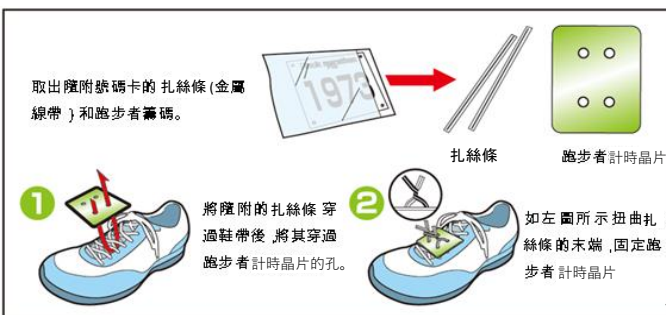
●如您棄權或於比賽途中中斷參賽，請務必將晶片還給工作人員。

●晶片記錄點設置在起跑點、中途點、終點，以及從起跑點算起每隔5公里的地點。

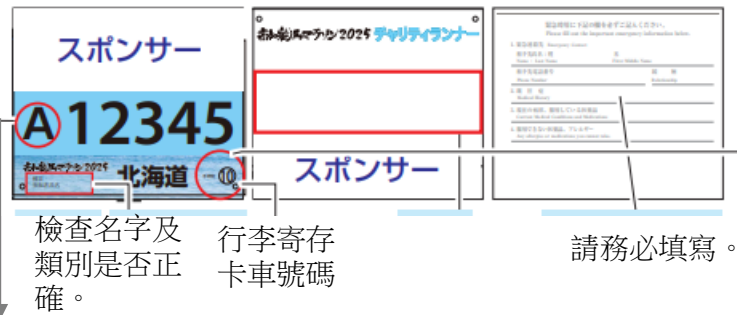
●忘記攜帶號碼布或晶片，補辦手續費各500日圓。

●如果您不參加比賽，請將它們送回活動辦公室。

●計時晶片安裝方式



●號碼布



起跑分區

更衣室

起跑會場不會設置更衣室。請預先更換適合跑步的服裝前往會場。

寄放隨身行李(6:30 - 8:15)

比賽當日，你嘅行李寄存設施留低嘅任何行李都會被運送到終點。喺約賽公園入面嘅行李寄存設施有啲車，每架車都有個號碼。請將行李放入袋，將隨附嘅行李貼紙貼喺運動員號碼袋，然後將佢放喺車入面，並附上相應嘅號碼。*請同時參閱下面的地圖圖片。

★注意事項

- 跑者請務必使用官方裝備袋。其他包包或行李箱，行李寄放處將無法受理。
- 貴重物品不接受寄放，請自行保管。
- 無法保管直柄傘等可能掉出隨身行李袋的物品。如當天可能下雨請準備摺疊傘。
- 請絕對不要寄放容易損壞的物品，若有損壞主辦單位恕不負賠償責任。



起跑隊列相關資訊

各隊列整隊時間 ... 7:30 ~ 8:30

開賽典禮 ... 8:45 ~ 8:55

- 請按照跑者號碼布上標註的字母塊進行整理。
- 各隊列的入口位於該隊列的最後方。
- 8:35時各隊列將會移動到起跑點。
- 沒有按時在各隊列集合的跑者將會被安排到最後一個隊列(G隊列) 起跑。
- 為保證安全，請勿私自移動到您所屬隊列前面的其他隊列起跑。
- 如果您錯過集合時間，將有可能無法參賽，請務必注意。

服務台

補發跑者號碼布(號碼牌)與測量晶片等。

●2月14日(六) 13:00 ~ 18:00 : 東洋電化中央公園(前一天領取地點)

●2月15日(日) 6:00 ~ 8:30 : 城西公園

※大會當天將會人潮擁擠，若有需服務，請於提前一天來場



全程馬拉松 結束會場附近

免費接駁巴士乘車站

*比賽當天
 <往JR高知站>
 11:30-13:00・・・每30分鐘一班
 13:05-18:00・・・每5分鐘一班
 停靠站：高知縣廳、大橋通、高知中央公園，以及JR高知站
 所需行車時間：約30分鐘

<往高知競馬場>
 10:30-17:30・・・每15分鐘一班
 所需行車時間：約15分鐘

*即使不是參賽者也可以免費使用



招待廣場

招待廣場上販賣高知縣地方特色產品，以及免費提供鰹魚刺身、肉丸湯等款待來款待您。此外，我們還計劃銷售跑步裝備和各種食品。各位應援的朋友們。請加入我們，共度美好時光。

特別獎

在2026年高知龍馬馬拉松中，我們將在完成比賽的跑者中進行抽獎，並贈送高知縣的特色產品作為禮物。完賽後，我們會連同完賽證一起發給您中獎通知，如果您中獎，請持完賽證到獎品領取處領取獎品。

獎項/頒獎典禮

頒獎典禮將於13:00在春野田徑場的典禮區舉行。獎項將分別頒發給男女成績最好的前10名選手。如果您是獲獎者，請在12:45前來到獲獎者集合點。

● 獲獎者

男女成績最好的前1至10名選手。在每個年齡組（29歲以下、30歲、40歲、50歲、60歲以及70歲及以上）的男女選手中，前三名將在13:00後在頒獎區領取獎品。請通過您的完賽證實您的排名。表彰證書將稍後寄送。

跑者區

- ★完賽紀念毛巾：在您完賽後，將可獲得本次比賽原創的毛巾。
- ★晶片歸還區：請務必將配戴在鞋子上的計時晶片交還給工作人員。
- ★完賽證：當天發行書面的完賽證。
- ★完賽獎牌：完賽後，將頒發完賽獎牌。
- ★完賽後跑者服務將提供柚子汁「Gokkun Umajimura」和地瓜薯條等。



所有記載の距離均为全馬の距離。

給水所				
地 点	水	茶	運動飲料	特産
1	5.1km	○	○	
2	7.2km	○		
3	9.8km	○	○	香蕉・乳酸菌飲料
4	11.8km	○		羊羹・糖果
5	15.1km	○	○	竹輪・小黃瓜
6	17.3km	○		巧克力・胡蘿蔔
7	19.0km	○	○	麵包
8	22.1km	○		竹輪黃瓜・番茄・飲料・茄子果凍
9	24.5km	○	○	土佐素麵
10	27.1km	○	○	麵包・可樂
11	29.4km	○	○	馬路村公認柚子飲料
12	32.2km	○	○	鯉魚飯
13	35.1km	○	○	鹽梅・糖果
14	37.9km	○		麵包・可樂
15	39.7km	○	○	香蕉

※截至12月底的資訊。在比賽當天之前可能有變更。

廁所	
地 点	地 点
1	0.8km
2	1.8km
3	2.5km
4	4.2km
5	5.1km
6	7.2km
7	8.8km
8	9.8km
9	12.3km
10	13.2km
11	15.2km
12	16.9km
13	17.1km
14	18.9km
15	22.2km
16	23.4km
17	24.5km
18	25.8km
19	27.1km
20	29.6km
21	30.6km
22	31.8km
23	33.8km
24	35.1km
25	35.7km
26	37.8km
27	38.7km
28	39.7km

關門	
地 点	閉鎖時間
1	5.02km 10:00
2	8.6km 10:31
3	13.2km 11:11
4	17.0km 11:45
5	18.9km 12:04
6	22.0km 12:38
7	25.8km 13:17
8	29.6km 13:56
9	33.8km 14:40
10	37.5km 15:19
11	41.2km 15:58

救護所			
地 点	距離地點	地 点	距離地點
1	高知縣廳 起點	11	境界堤防 24.5km
2	高知發展支援中心 5.1km	12	甲縣交叉路口 25.8km
3	坂之松隧道北側 9.8km	13	春野町漁會 27.1km
4	章魚之嶺隧道北側 11.4km	14	文庫鼻隧道西側 28.3km
5	土佐百姓家交叉路口 13.2km	15	仁淀川河口大橋東詰 29.4km
6	米之家 15.1km	16	新居綠地公園前 31.1km
7	高知新港入口西 17.3km	17	三洋工業前 39.7km
8	Lawson仁井田一窪店 19.0km	18	春野運動公園多功能廣場 終點
9	坂本龍馬紀念館 接力轉接點	19	春野運動公園田徑場 終點
10	花海道廁所前 22.1km		



[全程馬拉松] 網路服務

「應援NAVI」



(智慧手機、平板電腦和個人電腦可以使用。一般手機無法使用)

這是一項服務，可以在網站地圖上查看根據測量數據預測的跑者位置信息。
有關詳細的操作方法，請參閱比賽官方網站。

您可以輸入您想要支持的跑者號碼或姓名，並選擇後，預測信息將顯示在賽道上。
在免費版本中，最多可顯示4人，而在高級方案（每月500日元）中，
註冊的用戶最多可同時顯示50人。



PCサイト

比賽是否繼續進行的最終決定

因天氣/災害原因取消賽事，我們將按以下時間和方式宣布。

最終決定：2026年 2月15日（日）5:30

宣布方式：高知龍馬馬拉松 2025 官方網站 (<https://www.ryoma-marathon.jp>)



諮詢

《高知龍馬馬拉松實行委員會事務局》

地址：日本高知縣高知市丸之内1-7-52, 郵編780-0850

【馬拉松的前一天】電話：088-823-3971 (僅限日語) 工作時間：8:30-17:15 (日本標準時間)

【馬拉松當天】電話：088-837-9050

《JTB體育台》

地址：〒530-0004 大阪市北區堂島濱1-1-27 大阪堂島濱塔5樓

工作時間：工作日上午9:30-下午5:30 (日本標準時間)

電子郵件：jtbss@jtb.com