

FINISH

2:15:41



特集

とよかわを駆け抜ける

年齢を問わず誰でも気軽に始めることができるスポーツ・マラソン。全国各地で多くの大会が開かれ、たくさんの人に親しまれています。今回の特集では、市内で開催される大会やマラソンの魅力などについてお伝えします。詳しいことは、スポーツ課（88-8036）へお問い合わせください。



マラソンの歴史

マラソンの始まりは紀元前のギリシャまでさかのぼります。

戦いの勝利を報告するため、兵士がギリシャの都市・マラトンからアテネまでの約40キロを走ったことがマラソンの起源とされています。世界では、明治29年の第1回近代オリンピックで行われた長距離走が競技としてのマラソンの始まりといわれ、日本では、明治42年に最初のマラソン大会が開かれました。次第に学校や地域でマラソン大会が開かれるなど、子どもから大人までが親しめるスポーツとして全国に広がりました。

市で開催される豊川リレーマラソン大会やトヨカワシティマラソン大会には、市内外から多くのランナーが参加し、大会を盛り上げています。また、市内の高校が全国高等学校駅伝競走大会に何度も出場するなど、駅伝が盛んなまちとしても知られるようになりました。

マラソンは、年齢を問わず自分のペースででき、気分転換や運動不足解消にもお勧めです。この機会にマラソンを始めてみませんか。



マラソンを始めよう！

吸水性や速乾性の高い服を選びましょう。冬の時期は寒さ対策も大切です。帽子やネックウォーマー、手袋なども準備しておくとう安心です。



始めのうちは、週2日、1回当たり30分程度を目安に、自分のペースで走りましょう。いきなり長距離を走ると、けがの原因になるので要注意です。



走る前は準備運動をして、固まった筋肉をほぐしましょう。走った後にもストレッチを行うことで、翌日の筋肉痛を軽減させる効果が期待できます。



6月
開催

豊川リレーマラソン大会

もともと運動することが好きで、学生時代は運動部に所属していましたが、仕事を始めてからは運動することがほとんどなくなってしまいました。そんな時、職場の人たちに誘われたので、良い機会だと思い参加するようになり、今回で3回目です。仕事終わりや休日にランニングを行い、当日に臨みました。

リレーマラソンは、仲間と力を合わせてゴールを目指すので、一人で走るよりも楽しいと感じます。仲間たちとの絆を深めることもでき、とても良い経験になりました。

松倉 友哉さん



チームでタスキをつなぎ、42・195^{キロ}の完走を目指す豊川リレーマラソン大会。平成23年に第1回が開催されてから令和4年6月で12回目となり、通算2万7555人・3364チームが参加しました。友人同士や職場の仲間などと協力して走る楽しさから、毎回参加するチームも多くあります。

また、これまでゲストランナーとして浜口京子さんなど著名な芸能人を招き、豊川リレーマラソン大会は年々盛り上がりを見せています。

11月
開催

トヨカワシティマラソン大会

昭和60年に第1回が開催されたトヨカワシティマラソン大会は、令和4年11月に38回目を迎えました。

部門は10^{キロ}・5^{キロ}・3^{キロ}の部に分かれ、参加者はそれぞれの部門ごとに定められた時間内に完走を目指します。

令和4年度の大会では、完走した参加者にとよかわバラなどが手渡された他、豊川産トマトを使ったトマトジュースなども配布。ゲストランナーの福士加代子さんが参加者と一緒に走る姿も見られ、活気のある大会となりました。



7年前、職場の人たちと夫婦で参加した豊川リレーマラソン大会がきっかけで、マラソンを始めました。始めた当初は運動不足解消のためと思っていましたが、だんだん走ることが楽しくなり、いつの間にか趣味に。トヨカワシティマラソン大会は3度目の参加です。大会の数カ月前から走り込みを行い、それぞれ10^{キロ}完走することができました。今後も趣味の一つとして、夫婦で楽しくマラソンを続けたいです！

渡 壽之さん
志帆さん



12月
開催

全国高等学校駅伝競走大会

小学5年生の時、学校のマラソン大会がきっかけで長距離走が好きになり、陸上教室に通い始めました。

愛知県高校駅伝では最終走者を、全国高等学校駅伝競走大会では第3区の走者を務めました。駅伝ではチーム一丸となって戦うので、仲間と一緒に走り抜くことも、駅伝の魅力だと思います。走り込みの練習など、苦しいと感じることもありますが、ゴールした時の達成感は格別です。大学へ行っても駅伝を続けていきたいです！



豊川高校3年
林 那優さん



昨年12月に京都府で行われた
全国高等学校駅伝競走大会

例年、47都道府県それぞれで優勝した高校が出場する全国高等学校駅伝競走大会は、令和4年度で73回目。5年ごとに開催される記念大会を含め、市内からはこれまで、豊川高校男子駅伝部が9回、女子駅伝部が13回、豊川工科高校駅伝部が15回、出場しました。

令和4年度は豊川高校女子駅伝部が愛知県高校駅伝で優勝し、全国の舞台へ。市内で開かれたパブリックビューイングや会場では、多くの人がエールを送りました。結果は19位でしたが、全国の強豪相手に健闘する姿を見せてくれました。

愛知県市町村対抗駅伝競走大会



豊川市の過去の大会成績

開催	回数	タイム	総合成績
平成18年度	第1回	1:32:22	第2位
平成19年度	第2回	1:33:22	第6位
平成20年度	第3回	1:39:08	第6位
平成21年度	第4回	1:38:45	第6位
平成22年度	第5回	1:38:21	第7位
平成23年度	第6回	1:36:55	第6位
平成24年度	第7回	1:33:37	第7位
平成25年度	第8回	1:34:03	第6位
平成26年度	第9回	1:44:43	第6位
平成27年度	第10回	1:34:40	第6位
平成28年度	第11回	1:34:42	第9位
平成29年度	第12回	1:34:27	第5位
平成30年度	第13回	1:32:58	第3位
平成31年度	第14回	1:34:24	第5位
令和4年度	第15回	1:43:15	第9位

※令和2・3年度は感染症の影響により開催中止。

愛・地球博記念公園で開催される愛知県市町村対抗駅伝競走大会は今年の1月で15回目。選手は、ジュニア・小学生・中学生・40歳以上・一般の部からそれぞれ選ばれ、男女混合チームで合計30・6キロを走り抜きます。

豊川市はこれまで行われた大会で毎回入賞。年齢などの壁を越えてタスキをつなぐ姿に、観客からは熱い声援が送られます。

また、当日は、県内の市町村の物産を紹介・販売する「愛知ふるさと市」も開かれ、会場ににぎわいを見せます。

