

10キロ・5キロ
親子ペア3キロ

第9回

春のさわやかマラソン

こどもの日

2026年5月5日(火・祝)

午前9時スタート!



雪解けた!
さあ走りましょう!

主催 NPO 法人 北海道ライフスポーツ推進協会
 後援 札幌市・札幌市教育委員会
 札幌市スポーツ協会
 一般財団法人札幌陸上競技協会
 協力 (株)サッポロスキッド・SSC走友会
 ♡協賛企業様大募集中! (法人税の軽減優遇うけれます)

【本大会は「ねんりんびっく彩の国さいたま2026(11月6日~10日開催)」の札幌市マラソン選手団選考会を兼ねて開催します】
 ・本大会の10km・5km種目を対象とし、札幌市在住の60歳以上の男女計4名(予定)が派遣対象となります。
 ・派遣概要や条件、選出方法などは、下記札幌陸上競技協会ホームページのお知らせコーナー「ねんりんびっく選考会へ申込みされる方へ」を必ず確認の上申し込みください。
<https://jaaf-sapporo.jp>

お問い合わせ先

NPO 法人 北海道ライフスポーツ推進協会 マラソン大会事務局
 〒063-0822 札幌市西区発寒2条3丁目1-20
 Tel:080-8291-4860 FAX:011-644-7538
 E-mail: lifesposki@yahoo.co.jp 北海道ライフスポーツ HP→<http://ameblo.jp/npoh-lspa/>
 大会についてのご案内はこちらのHPでしますので、適時ご確認下さい。

ライフスポーツ春のさわやかマラソン 検索
 大会記録は大会終了後にホームページにて公開致します!
 ホームページQRコード

申込方法

振り込み

3月31日(火) 締切必着
 定員500名に達し次第受付終了

直接申込

下記の指定口座にお振り込みください。
 なお、申込書は必要事項をご記入の上、事務局に郵送してください。
 「振込先」北海道銀行 中央支店(普)1264564
 トクヒホカイトウライフスポーツインツウカイ

下記受付場所にて参加料を添えてお申込み下さい。
 サッポロスキッド(木曜日 定休日)
 札幌市南区澄川3条5丁目2-5 TEL:011-842-2730
 *申込書の受け取り・入金のみになります
 ご質問等は事務局までご連絡下さい。

きりとり

ねんりんびっく選考会(10k・5k)希望者はこちらにチェックを入れてください。
 *選出方法等は札幌陸協HP「お知らせ」から必ず確認を。

参加種目・年齢区分(〇で囲んでください)
 ハーフの部(A・B・C)
 10キロの部(D・E・F・G・H・I)
 5キロの部(J・K・L・M)
 3キロの部(N親子ペア)
 年齢区分は裏面に記載しております。

所属クラブ名(12文字以内)
 ※親子ペア参加者のみ
 ふりがな
 お子様の名前 男・女
 お子様の生年月日 年 月 日 歳

第9回 春のさわやかマラソン 申込書

※必要事項を正確にご記入ください

郵便番号 _____
 住所 _____
 ふりがな _____
 氏名 _____ 男・女
 生年月日 西暦 年 月 日 歳
 電話番号 _____
 本人以外の(必須)緊急連絡先 _____

誓約書 私は大大会主催者が定めた大会要項等を熟読し、確認したうえで、全ての規則・指示を遵守し、私個人の責任において安全管理と健康管理に十分注意し、大会に参加し、万一の事故に際しては、自己の責任において処理し、主催者に対して一切の責任を問いません。(高校生以下の場合は保護者が署名捺印してください)

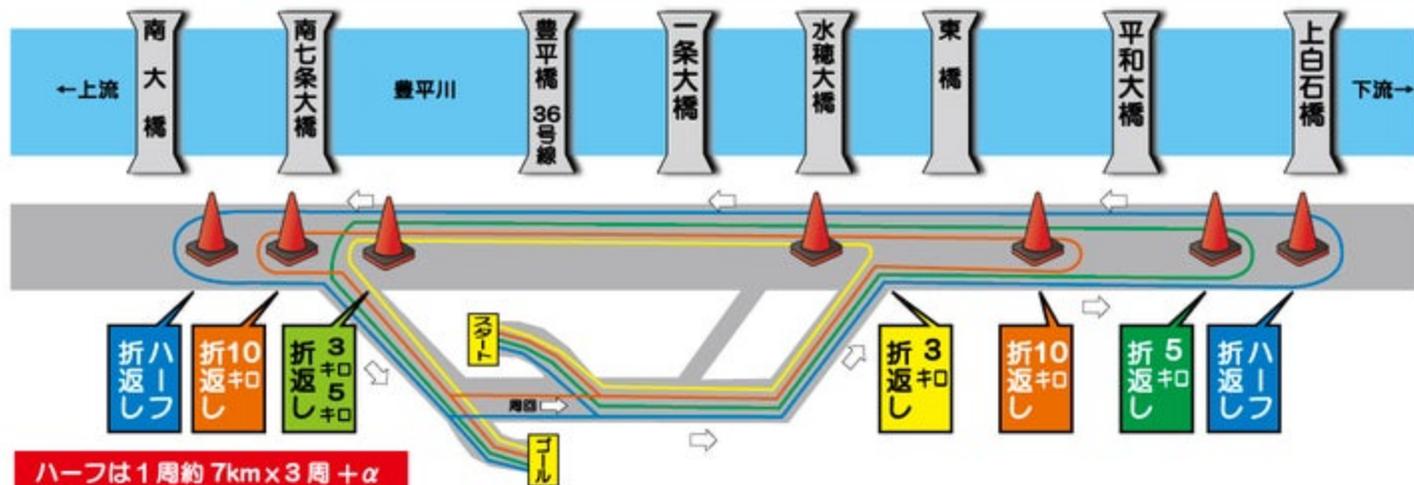
令和8年 月 日 氏名 _____

*誓約書に必ず署名下さい

第9回 春のさわやかマラソン 参加料 受領証	
金額	円
氏名	様
領収日	月 日
印	印
NPO法人北海道ライフ スポーツ推進協会	

コース案内

＜雪堆積場の状況で例年コースから変更しています＞



ハーフは1周約7km×3周+α
10kmは5km×2周
5kmは2.5kmの往復
3kmは1.5kmの往復

※南大橋より上流・上白石橋より下流は雪堆積場の為、通れない事からこの間での開催となります。

詳細は申込者にお送りするゼッケン引換書類の中に同封します。

参加要項

- 会場 : 豊平橋～南7条大橋の間(右岸側)
コース : 豊平川河川敷コース(南大橋～上白石橋)
日程 : 5月5日(火・祝)
受付 : 午前 8:00～午前 11:00
スタート : 午前 9:00より順次スタート

※時間は変更することがあります。

参加費 4,000円(親子ペア4,500円)※税込み

参加資格 10キロ・5キロは中学生以上
ハーフは高校生以上とします。
親子ペアは親子でお子様は小学生とします。

定員 500名 定員に達し次第申込みの受付を終了致します。

表彰 各1位～6位までを入賞として表彰致します。

(参加者が6人に満たない組の入賞は3位までの入賞とします)

●キャンセルについて、参加料は取り消し・不参加とも返金できませんのでご了承下さい。

種目・年齢区分

種目	スタート時間	区分
ハーフの部	9:00	A: 45歳以下男子 B: 46歳以上男子 C: 女子
10キロの部	11:00	D: 35歳以下男子 E: 36歳～49歳男子 F: 50歳～65歳男子 G: 66歳以上男子 H: 45歳以下女子 I: 46歳以上女子
5キロの部	11:10	J: 45歳以下男子 K: 46歳以上男子 L: 45歳以下女子 M: 46歳以上女子
3キロの部	11:15	N: 親子ペア

確認事項

- 開会式は行いませんので、事前に郵送する資料をよくご確認ください。
- 参加申し込みの方には事務局からゼッケン引換書を郵送致しますので、当日必ず持参し、受付にてゼッケンと参加賞と引き換えてください。
- 駐車場はございませんので、公共の交通機関をご利用下さい。
- 申し込み後に不参加の場合は参加賞をお渡ししますので、事務局までご連絡下さい。
- 荷物を置ける場所を設けますが、管理及び責任は各自でお願いします。

【本大会参加者に遵守頂く事項】以下の事項を必ず確認してください

本大会コースは河川敷を使う為、堆積された雪の融雪作業状況によってはコースの変更や延期をさせて頂く事もありますので、ご理解下さい。

- ◆大会前、当日において体調がよくない場合は参加をお控えください
- ◆参加者は必ず各自で傷害保険に加入の上、ご参加ください。
- ◆主催者は疾病、その他の事故に際し応急処置は行ないますが、その他一切の責任を負いません。
- ◆参加者は、大会開催中に主催者より競技続行に支障があると判断された場合、主催者の競技中止の指示に直ちに従います。また、その他、主催者の安全管理、大会運営上の指示に従います。
- ◆参加者は、大会開催中に傷病が発生した場合、応急手当を受けることの異議を問いません。また、その方法、経過等について、主催者の責任を問いません。
- ◆参加者は、大会開催中の事故、紛失、傷病等に関し、主催者の責任を免除し、損害賠償等の請求を行わないものとします。
- ◆参加者の家族、保護者(参加者が未成年の場合)は、本大会への参加を承諾しているものとみなします。
- ◆参加者は、心疾患・疾病等なく健康に注意し、十分なトレーニングをして大会に臨むものとします。傷病、事故、紛失等に対し、自己の責任において大会に参加します。
- ◆大会走路は本大会の貸し切りではございませんので、他の利用者との接触に十分に注意してください。
- ◆大会中は絶対に無理をせず、体調をしっかりと把握してください。
- ◆本大会は、市民の健康増進と体力づくりなどを目的として開催しているため、記録より楽しく走る事を目的と考えていただけますよう、ご理解願います。
- ◆天候等、やむを得ない事情により大会中止の場合は返金できません。
- ◆貴重品等は各自の責任で保管してください。盗難・紛失などの責任は主催者側では負いかねます。
- ◆個人情報の取り扱いについて、主催者は参加者の個人情報の管理には万全を期すとともに、大会ゼッケン通知、次回大会・次年度大会の案内配布、掲示物、ホームページ等に利用します。
- ◆大会時の写真を当協会ホームページ等に掲載する事を御理解願います。

2026年 NPO 法人北海道ライフスポーツ推進協会 主催マラソン大会スケジュール

第9回 さっぽろ夏マラソン 令和8年 7月20日(月・祝)

第9回 秋の健康マラソン 令和8年 10月12日(月・祝)

