

北海道マラソン2026組織委員会 「北海道マラソン2026」における暑熱対策

- 「北海道マラソン2026」（2026年8月30日開催）では、情報提供・啓発、給水、身体冷却、トイレ環境整備、救護体制の充実などを組み合わせた総合的な暑熱対策を実施。ランナーの身体的負担を考慮した対策が計画的に配置され、熱中症予防と安全確保を重視した大会運営が行われた。
- 暑熱対策の内容は、大会の組織委員会に加盟している団体の医師に助言を求めたり、大会終了後に実施する参加者アンケートの結果を踏まえたりして継続的に検討・改善されている。また、ランナーからの意見や要望を大会運営に反映することで、より実効性の高い暑熱対策の構築が図られている。

大会概要

参加者	ランナー（定員）	20,000人
	ボランティア	約4,000人
	医療スタッフ 医師・看護師・ 救護サポートランナー（※）	総勢600人以上
コース	都市型コース。札幌市中心部の大通公園発着で、高低差の少ないフラットなコース。政令指定都市の中心部を発着とする夏のフルマラソン大会は国内で唯一。	

直近3大会（2023～2025年）の気象情報

気温	スタート時	23.0-29.2℃
	男子先頭フィニッシュ時	24.3-30.0℃
湿度	スタート時	75-83%
	男子先頭フィニッシュ時	71-73%



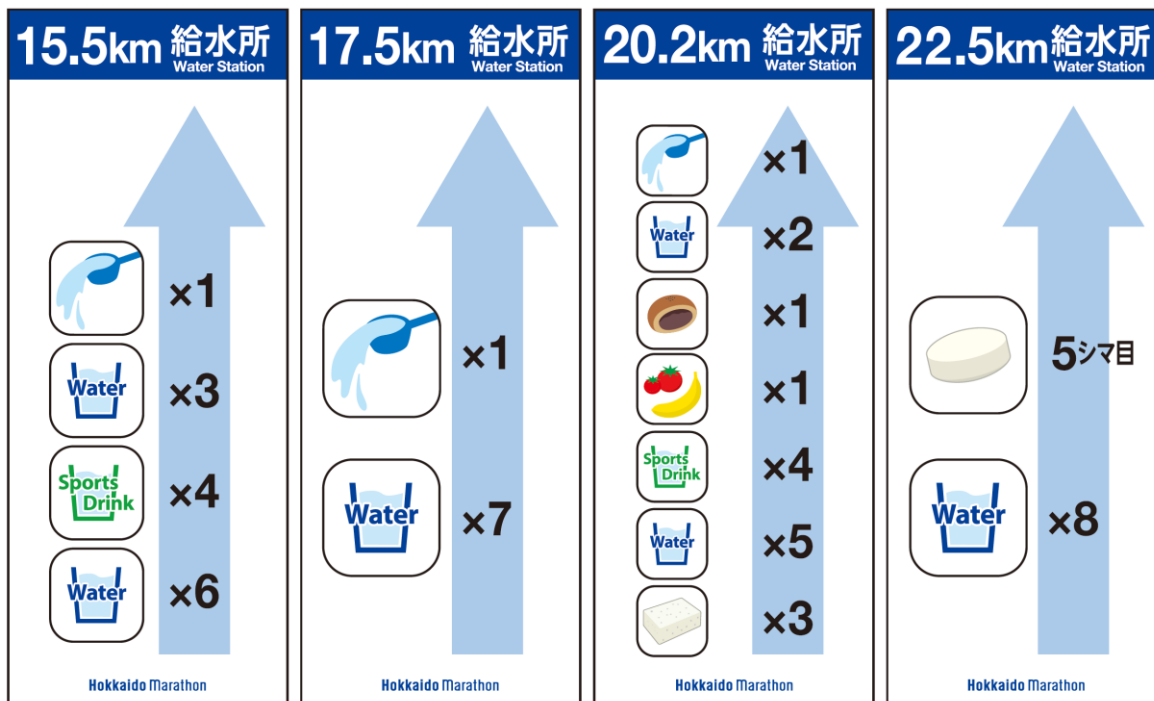
©北海道マラソン

（※）競技者として大会に参加し、必要に応じて救護活動にもあたる。

北海道マラソン2026組織委員会 「北海道マラソン2026」における暑熱対策



- コース内に多数の暑熱対策を設置。
- 最初の2.0km地点の給水所は、スタート前からの待機時間も考慮し、早めに水分補給ができるよう2024大会で新設され、参加者から大好評だった。
- ミストシャワー導入時には、ランナーに不快にならないミストの量や、必要になる水の総量等を事前にテストし検討した。



▲給水所・暑熱対策をわかりやすく表示

◀コース全体図

©北海道マラソン

北海道マラソン2026組織委員会 「北海道マラソン2026」における暑熱対策

1. 冷却剤の配布



©北海道マラソン

受付時に参加者へ配布。
警備員、ボランティア（給水・コース整理員）などのスタッフにも渡せるように手配。

2. 2.0km付近 給水所



©北海道マラソン

最初の給水所は、スタート前の待機時間も考慮。
レーススタート後、早めに水分補給ができるよう配置され、参加者から大好評となっている。

3. ミストシャワー



©北海道マラソン

コース上にあるトンネル内の蒸し暑さを少しでも解消できるように、トンネルを抜けた先に設置。
給水タンク、発電機等の資機材をそろえるためにコストがかかる。

4. 13.2km付近 氷配布 31.3km給水所 氷配布



©北海道マラソン

他の区間と比べて給水できる間隔が長くなっているため、氷配布ポイントを設置。
ロックアイス程度のサイズの氷を、ランナー自身が自由に取り取るスタイル。

5. 24.6km付近 放水ポイント



©北海道マラソン

日陰がなく暑さを感じる時間帯を和らげる目的で設置。

6. 28.2km付近 水かぶりポイント 一部の給水所 水かぶりポイント



©北海道マラソン

水かぶりポイントでは、より水に変化しやすい北海道沼田町から提供される雪（約4トン）も使用している。

北海道マラソン2026組織委員会 「北海道マラソン2026」における暑熱対策

7. スポンジの設置

11.1/20.2/30.2/38.0km



コース上4か所に振り分け、合計14万個のスポンジを用意。

8. トイレの整備



トイレが不足することで、水分摂取を控えることがないようトイレ環境が整備されている。

9. 塩分タブレットの配布



25km付近の公園内にランナーサポートエリアを設置。飲料、補給食だけでなく、塩分補給のため塩分タブレットを準備。

10. 北海道沼田町から提供される雪の活用



北海道沼田町の協力のもと、冬期間に貯蔵した雪を活用したアイシングを実施。雪を活用した冷却は熱中症予防だけでなく、道外や海外からの参加者に北海道らしさを体感してもらう取り組みとしても好評を得ており、大会の魅力向上にもつながっている。



公園内に設置されるランナーサポートエリアで提供される雪を配布（約6トン）。大きな雪の塊に抱きついて、クールダウンするランナーも。



※最下段の写真は28.2km付近の「水かぶりポイント」の様子

北海道マラソン2026組織委員会 「北海道マラソン2026」における暑熱対策

【スタッフの熱中症対策について】

- 実際に現場の様子を見た際に、スタッフが暑さで疲弊しており、休憩ハウスに空調の設置など施設を整えている。活動中は水分補給や瞬間冷却材の使用を促し、熱中症対策を行っている。
- 沿道で活動しているボランティアが日陰に逃げられるようなポイントを設置したいと考えているが、ハードルが高い。日陰スペースを設置しても入れる人数が限られるため、十分なスペースを確保するとなると費用がかかってしまう。そのため現状では、人数を多くして、休憩のローテーションができるような体制を整えている。
- スタッフへ用意する服装は、なるべく薄い色（白に近い色）になるように準備している（運営の都合上、難しい場合あり）。



©北海道マラソン

■ 苦労した点・今後の課題

- ・ コース上には、川沿いで道幅が広く、樹木や建築物による日陰の確保が困難な国道沿いの区間等、日射の影響を受けやすい箇所が長く続くことから、熱中症対策の実施に一定の制約が生じている。
- ・ ミストシャワーポイントは、ただ水をかけるだけでなく、ランナーにとって不快にならない水量、水滴の大きさなどを検討し、気持ちのよい暑熱対策を行えるよう、何度も検討を繰り返した。
- ・ 暑熱対策としてランナーに十分な水分補給を促す一方、水分補給に伴い、利用増が見込まれるトイレについては設置数を増やし、安心して水分補給ができる状態を保ちたいが、予算や設置スペースに課題があるため、今後の改善に向けて検討を進めたい。

■ 工夫した点・良かった点

- ・ 2026年大会では、当日が比較的涼しい気象状況だったこともあったが、年々強化している暑熱対策もあり熱中症発生はなかった。
- ・ 比較的涼しい気候ではあったが、新設した氷配布ポイントを利用するランナーが多く、課題になっている日陰の少ないコースを走行する際の暑熱対策に繋げることができた。

【雪の活用について】

- ・ 板氷を雪に変えたことで、雪を渡すだけでなく雪が溶けた水を活用するなど、別の方法にも使用できるように工夫をした。
- ・ 毎年、残量を計算した上で翌年の準備量の計算をしているため、基本的には不足しないように準備をしている。
- ・ 自然の雪を使用することは環境にも優しく、形を変えながら的確に冷やすことができるため、暑熱対策には効果的。