

横浜マラソン 2021 出走権利が獲得できる特別企画！！

# スポーツ版人間ドック(SPS)または ランニング測定を受診して 横浜マラソンに挑戦!!



キャプテンわん  
(C) ゆず華・(公財) 横浜市スポーツ協会

令和3年10月31日(日)に開催される「横浜マラソン2021」に伴い、横浜市スポーツ医科学センターではスポーツ版人間ドック(SPS)またはランニング測定と横浜マラソン出走権利がセットになったチャレンジ枠の募集を行います。

- 参加資格：①スポーツ版人間ドック(SPS)またはランニング測定を必ず受診できる方
- ②平成15年4月1日以前生まれの方
  - ③フルマラソンを6時間以内で完走できる方

## スポーツ版人間ドックってなに？

医学的検査と体力測定がセットになったもので、検査から結果返却までを1日で行います。

### 【医学的検査】

- ・内科診察
- ・血液検査
- ・運動負荷試験 他

### 【体力測定】

- ・形態/体組成
- ・脚筋力
- ・最大歩行速度 他



詳細はこちら↓



## ランニング測定ってなに？

トレッドミル(ランニングマシン)による3分間のランニング(5~6本)を行いLT値を計ります。

マラソンなど長時間にわたって動き続けるスポーツでは『全身持久力』が重要な体力要素となります。その全身持久力を評価する指標のひとつが『LT(乳酸製作業閾値: Lactate Threshold の略)』です。LTを測定することで、フルマラソンではどのくらいのペースで走ればよいのか、普段行なっているランニングが自分の身体にとってどのような負荷を与えているのか、といったことを客観的にみることができます。



詳細はこちら↓



## 対象日程

### スポーツ版人間ドック

6月10・11・17・18・24・25日

料金：14,300円（市内在住・在勤・在学の方）、16,200円（左記以外の方）

### ランニング測定

6月7・12・16・26・30日

料金：6,320円

※両事業ともに出走料16,200円及び申込手数料は別途個人負担となります。

※タイムスケジュール等詳細はホームページをご覧ください。

## 申込開始

令和3年6月1日（火）午前9時より申込開始

※先着順です。定員に達し次第締め切りとなります。

※それぞれ各開催日約1週間前までにお申込ください。

## 申込方法

横浜マラソンチャレンジ枠はメール申込のみ受付となります。

メールアドレス [ysmc-hsl@yspc.or.jp](mailto:ysmc-hsl@yspc.or.jp) に下記の必須事項をお申込ください。

### 【申込必須事項】

**(1) 希望事業名 (2) 氏名 (3) フリガナ (4) 生年月日 (5) 郵便番号  
(6) 住所 (7) 電話番号 (8) 実施希望日**

※ (1) にはスポーツ版人間ドックまたはランニング測定のどちらかを記入してください。

※ (8) には第1希望～第3希望まで記入してください

### 【注意事項】

- (1) お申込後、2・3日営業日以内に横浜市スポーツ医科学センターからメールにて受付完了のご連絡いたしますので [ysmc-hsl@yspc.or.jp](mailto:ysmc-hsl@yspc.or.jp) からのメールが受け取れるよう設定をお願いいたします。
- (2) 申込必須事項に不備が多い場合は受付をいたしかねますのでご注意ください。
- (3) ご希望いただいた日がすでに予約で満員になっている場合がございます。その際は再度日程を検討していただくこととなりますのであらかじめご了承ください。
- (4) 横浜マラソンが中止になった場合の出走権の取扱い等は横浜マラソンホームページをご覧ください。ただか、横浜マラソン組織委員会事務局へお問合せください。

## お問合せ

横浜市スポーツ医科学センター

横浜市港北区小机町3302-5（日産スタジアム内）

URL：<http://www.yspc-ysmc.jp>

TEL：045-477-5050