

THE UNIVERSITY OF FUKUCHIYAMA

# 福知山マラソン

A to Z



福知山公立大学  
The University of Fukuchiyama

「福知山マラソンAtoZ」は2017年4月から、  
福知山公立大学地域経営学部地域経営学科の3年生ゼミで、  
福知山マラソンの関係者にインタビューをおこない制作したものです。

世界の数あるマラソン大会のなかで、  
福知山マラソン独自の魅力、特徴をさぐっていきました。

すると見えてきたのが、ものごとが成功する際、あるとされる  
「天の時」「地の利」「人の和」の3つでした。

折返し地点、坂道、平坦、ゴール...人生はマラソンによく例えられます。  
やはり人生とマラソンは似ているのだと感じました。

「福知山マラソンAtoZ」では、以下の3つ

①福知山マラソンの特徴 ②天の時・地の利・人の和 ③人生  
の観点でAからZまで26個のキーワードをあげることにしました。

福知山マラソンのファンが1人でも増えること。  
ミニブックそのものが福知山の新たな地域資源・価値にもなること。  
不透明な時代である今を生きるために、  
少しでも元気がでる読み物となれば幸いです。

福知山マラソンに参加くださり、ありがとうございます。  
みなさまの走りや笑顔が福知山を勇気づけます。

MEMBER

福知山公立大学3年生ゼミ(キャリア探究I-H)  
制作メンバー



久保杏由子(徳島県阿南市出身)

私の出身の徳島県でも大きなマラソン大会があります。それに父も参加したことがあります。その時、土手で応援したことがあります。完走までの道のりは険しく辛いと思いますが、完走できることを応援しています。



中島美波(富山県富山市出身)

小学生の頃マラソン大会に出場したことがあります。道のりは大変でしたがゴールしたときの達成感は今でも忘れられません。ランナーのみなさんもゴールを目指して最後まで頑張ってください。応援しています。



朝倉慎也(兵庫県朝来市出身)

今春から隣の朝来市から毎日通学します。カフェまちづくり研究会を設立し日々、新しいワクワクすることを探しています。福知山はスイーツの街。今回のマラソンでもスイーツエイドがあります。実力が発揮できますよう応援しています。家族等においしいスイーツをお土産にしてください。



川尻一平(福岡県北九州市出身)

ご出場おめでとうございます。福知山マラソンのためにこれまでたくさん練習をされたと思います。自分のBESTタイムを出せるように悔いのない走りをしてください。栄養と休息を十分にとり、ベストコンディションですばらしい走りを期待しています。最後は笑顔でゴールできるようにがんばってください。



于群(中国・威海市出身)

中国から日本へ来て3年半が経ちました。今、大学3年生です。長距離のトラックは長く人生のよう。ぜひ頑張ってください。私もがんばります。



野間亮太(京都府綾部市出身)

私は大学生になってから福知山マラソンに2度挑戦しました。1回目は最終関門の前でリタイアとなってしまい、とてもやしい思いをしました。そのあと、また挑戦したいと思い、2016年は完走することができました。完走後はとても達成感があり、自分の励み、そして強みになりました。



塩見直紀(京都府綾部市出身)

3年生の6名と、福知山マラソンの魅力に加え、独自の切り口で、26のキーワードにまとめ、「福知山マラソンAtoZ」をつくりました。「またこの大会で走りたい」と思ってくださいの方が、福知山ファンが一人でも増えるとうれしいです。思い出に残るよき大会となりますように。

## CONTENTS

- A** AKECHIMITSUHIDE  
明智光秀ゆかりの地
- B** BANK  
川岸とライバルと
- C** CYOUKYORI  
長距離と人生と
- D** DENEN  
田園型マラソン
- E** EYE  
視覚障害者ランナーの走りを応援
- F** FLAT  
平坦
- G** NEVER GIVE UP  
ネバーギブアップ
- H** HYOTAN  
ひょうたんの記念品
- I** ICHIBAN  
NO.1
- J** JIEITAI  
自衛隊
- K** KIDS  
応援KIDSランナー
- L** LETTER  
子どもからの激励手紙
- M** MICHİ  
道と未知
- N** NOBORIZAKA  
登り坂
- O** ONI  
鬼のハイタッチ
- P** PISTOL  
ピストル音、スタートの時
- Q** QUEST  
探求
- R** RIVER&ROAD  
2本の道
- S** SWEETS  
スイーツエイド
- T** TEKI  
敵は
- U** U-TURN  
折返し点
- V** VOLUNTEER  
ボランティア
- W** WOMAN  
都道府県対抗京都女子駅伝のルーツ
- X** X  
一期一会
- Y** YELL  
応援
- Z** ZEAL  
熱意



福知山の発展の礎を築いた明智光秀は非凡な生涯でした。生まれてから最後の日まで、山あり谷ありの人生を経験した。彼は平凡な人ではないのです。彼の生涯はマラソンのような、失敗と成功と、すべてを経験しました。自らの考えるゴールのために最善を尽くしたのです。

### 明智光秀ゆかりの地

① 于群



晩秋の勤労感謝の日、旧丹波国である福知山の由良川沿いをランナーは駆け抜けます。スタートとゴールが坂道で、あとは平坦な道で、田園風景がずっと続くコースです。サラリーマン時代、同僚から「ライバル」という語は、リバーから来ている」と聞いたことがあります。みなさんのライバルは誰ですか？

② 塩見直紀



42.195kmと長い人生。どちらもゴールまで、とても長い道のりです。ゴールまで数々の試練や苦難がたくさんあると思います。この長い道のりを完走するために一番必要なことは「準備」だと思います。人生においても常に将来のことや先のことを考え、イメージすることが自分の思い通りのゴールに一番近づけると思うのです。

③ 川尻一平

### 長距離と人生と

D

DENEN

福知山マラソンは田園型マラソンです。都市を走る都市型マラソンと違い、田んぼなど、自然を楽しめるコースです。また福知山マラソンは、福知山の自然、街並みなど、走りながら福知山の観光ができるようなコースになっています。美しい福知山の紅葉を感じることができます。

## 田園型マラソン

(K) 久保杏由子



E

EYE

福知山マラソンでは第5回の1995年より、視覚障害者の部を設けています。2000年から第1回全日本盲人マラソン選手権大会も同時開催され、以後、2015年まで継続して開催されてきました。アトランタや北京大会のパラリンピック派遣選手選考会もかねるものでした。

(S) 塩見直紀

## 視覚障害者ランナーの走り応援



F

FLAT

坂道よりも平坦な道の方がしんどい、つらい。そうと言われる方が多い。福知山マラソンはフラットな道に適度な坂道があり、走りやすいと言われる方も多そうです。福知山マラソンは田舎道を走るので、フラットな道でもしんどさを忘れ、自然の良さを体感することができます。

(N) 野間亮太

## 平坦



G

NEVER GIVE UP

我々は生まれてから今まで色んな失敗を経験するが、何が何でもやり通す、最後まで続けると、虹が見えてくる。人生はマラソンのよう。とことんまでやり通すならきっと報われる。中国にも、「収穫は努力に比例する」というようなことわざがあります。だから、なんでも頑張ってください。きっと成功します!

(U) 于群

## ネバーギブアップ



H

HYOTAN

1997年、第7回福知山マラソンに参加賞として、ひょうたんが配られました。参加者1万人分のひょうたんを作られたのは伊藤義信さんを中心とする三岳ひょうたん愛好会。天候不順で目標収穫量まで目処が立たず途方にくれたと当時の苦労話を聞かせてくれました。参加賞としてひょうたんの民芸品はどこを探してもないのではないのでしょうか。

(A) 朝倉慎也



I

ICHIBAN

福知山マラソンは雑誌「ランナーズ」の読者投票で、ランニング大会百選2年連続人気投票1位になったことがあります。運営役員、ボランティアで支える人、沿道で応援する市民の三位一体で、インベーションを重ね、磨きあげてこられました。

(S) 塩見直紀

## NO.1

## ひょうたんの記念品

J  
JIEITAIK  
KIDSL  
LETTERM  
MICHIN  
NOBORIZAKAO  
ONI

1万人のランナーが走る福知山マラソンは多くの団体の支援によって運営されています。福知山にある陸上自衛隊福知山駐屯地の第7普通科連隊もその1つで、このマラソンも先導等で支援をいただき、心強い存在です。

## 自衛隊

ゴールまでのあと少しの厳しい坂を子どもたちが一緒に走ってくれという他のマラソンでは見られない特色が福知山マラソンにはあります。ランナーは元気いっぱいの子どもたちからパワーをもらい、ゴールまで走りきります。子どもたちとランナーと一緒にゴールする感動の瞬間を見ることが出来ます。

## 応援KIDSランナー

家族でもない小さな子どもから激励手紙をもらうことはめったにないでしょう。「完走できるかな不安になっているランナーにとったら感極まるものになる」とのこと。手紙を書く児童にとっても誰かを応援する手紙を書くことは大切な経験となります。児童数は減っていますが、激励手紙は今後も続いて欲しいと思います。

## 子どもからの激励手紙

福知山マラソンのことを調べたり、インタビューをするなかで、いつか自分も走ってみたいとなりました。そう感じた学生もいるのではないかと思います。全国からせっかく福知山にやってきたのだからチャンスを活かし、チャレンジし、未知なる自分へとチェンジしていったら幸いです。

## 道と未知

福知山マラソンは最後の三段池の坂が急で有名です。三段池の坂を除けば、福知山マラソンのコースは比較的平らです。マラソンは下り坂より登り坂の方が楽と聞きます。人生でも、登り坂があり下り坂をどう対処するかでどのような登り坂を向かえるか決まる。マラソンも日々の練習の積み重ねと感じます。

## 登り坂

マラソンコースとなる福知山市大江町は大江山があり、鬼伝説で有名で、以前から、「鬼」をテーマとしたまちづくりがおこなわれてきました。着ぐるみを着た鬼さんがいたら、ぜひハイタッチを。やさしいところをもつ鬼さんからパワーをもらってください。

## 鬼のハイタッチ



P

PISTOL



Q

QUINT



R

RIVER&ROAD



S

SWEETS



T

TEK



U

U-TURN

福知山マラソンは他のマラソン大会に比べてスタートする開始時間が10時30分と遅いのでマラソンに向けてゆっくりと準備をすることができます。スタート地点では緊張した雰囲気の中、号砲と同時に勢いよく走り出します。自分との勝負の始まりです。

## ピストル音、スタートの時

走っている間に何を考えるのか。「しんどい、疲れた、体が痛い」と思う方はたくさんおられます。でも福知山マラソンはそんな思いを忘れられるような沿道の応援、食べ物、自然などたくさんの魅力があります。それらをパワーにして、応援してくれる人たちのために走りきろう、走りながら自然の良さを感じたりしながら最後までなんとか走りきってください。

## 探求

日本海へと注ぐ由良川の下流域を川に沿って右岸に京都府道55号が走り、国道175号線が左岸を平行に走っていたことで交通規制をしても大きな影響もないことでマラソン大会を実現することができたようです。福知山マラソンはまさに由良川がつくったともいえそうです。

## 2本の道

福知山市は、「スイーツの街」づくりをしています。そこで福知山マラソンでは、スイーツでランナーを応援すべく、30km地点に「スイーツエイド」という、スイーツの給食所を設置しています。ここでは、福知山で有名な様々なお菓子が食べられます。走って疲れた体に、是非ここで糖分を!

## スイーツエイド

敵は自分の心。走り切るには体力も必要ですが、一番大切で一番の敵になるのは自分の心だと思います。走っている時に疲れた、しんどい、歩きたいを考えると自然と歩き出したり、止まったりします。そういう思いと戦い、勝利した者が完走できる人の強さだと思います。

## 敵は

人生80年時代をどう生きるか。人生には折返し地点の看板はありませんが、マラソンにはそれがありません。ランナーのみなさんはその目印をどんな気持ちで駆け抜けられるのでしょうか。どんなに長い道のりにも、すべて折返し地点はきっとあるのでしよう。

## 折返し点

(N) 中島美波

(N) 野間亮太

(S) 塩見直紀

(K) 久保杏由子

(N) 野間亮太

(S) 塩見直紀



V

VOLUNTEER



W

WOMAN



X



Y

YELL



Z

ZEAL

## 福知山マラソン History

### - 1959

日本陸連公認の京都府下初のマラソン大会「京都福知山マラソン全国大会」誕生。

### - 1969

10回をもって開催地を京都市に移し、「京都マラソン」となる。

### - 1983

「全国都道府県対抗女子駅伝競走大会」に衣替えされる。

### - 1991

第1回「福知山マラソン」誕生  
▶「福知山市民マラソン(福知山市体育協会主催・1971年～)」と、「三段池クロスカントリー(福知山市陸上競技協会主催・1968年～)」を発展的に解消。  
2004年と2013年には台風の被害を受け中止。

資料:「福知山マラソン記念誌」  
第10回福知山マラソン実行委員会発行  
(2000年)

小さな子どもから年配の方まで幅広い世代、多くの地域住民がボランティアとして、マラソンを支えています。ランナーを少しでも支えたいという想いのもと、朝早くから集まり、温かいおもてなしで歓迎しています。ボランティアの方々の支えがあってこそ福知山マラソンは盛り上がる事ができます。

## ボランティア

1959年、福知山において、日本陸連公認の京都府下初のマラソン大会が誕生。第1回京都福知山マラソン全国大会です。その後、開催地は京都市へ移り、名前も「京都マラソン」となりました。さらに1983年には全国都道府県対抗女子駅伝競走大会に衣替えされたといえます。

## 都道府県対抗京都都女子駅伝のルーツ

福知山マラソンは24.5kmが折り返しというコースです。折返しので地である二箇下地域のボランティアは、1度だけ通る選手のために全力で応援しています。福知山マラソンは、選手にとっても、地域のボランティアにとっても1年に1度だけの、一期一会の出会いなのです。

## 一期一会

福知山マラソンの関係者やランナーの話を聞いて、一番多く出てきたのが、「市民の方や周りの方の応援や励ましがあったからこそゴールできた」という意見で、どのランナーからもありました。特にこの福知山マラソンは地域が団結し、ランナーのサポートをするため、どのマラソンより応援が力になると思います。

## 応援

人生に対しての熱意が足りなければ、日常生活は何でも難しい。人生の中に良いことと悪いこと、すべてそれぞれの意味を持ってある。とりあえず頑張るだけ。美しい明日が見える。

## 熱意

Ⓝ 中島美波

Ⓞ 塩見直紀

Ⓚ 久保杏由子

Ⓚ 川尻一平

Ⓞ 于群

## 福知山市について

1937年(昭和12年)に京都府で2番目の市として誕生。2006年(平成18年)には、福知山市・大江町・三和町・夜久野町の1市3町が合併し、新しい「福知山市」が誕生。由良川流域の福知山盆地にひらける福知山市は、恵まれた丹波の自然が残る北近畿の中核都市です。



## 公立大学法人 福知山公立大学

2016年4月、福知山市を設置者として開学した北近畿地域唯一の4年制公立大学です。「市民の大学、地域のための大学、世界とともに歩む大学」の基本理念のもと、地域に根ざし、世界を視野に活躍できる人材を育成、北近畿地域の持続可能な地域社会の形成と地域創生に寄与することを目的とします。

## 地域協働型実践教育

福知山公立大学最大の特徴は、学生や教員が大学内から地域に飛び出し、地域課題に学び、課題解決にチャレンジする「地域協働型実践教育」です。このミニブックはこの実践教育の一環として生まれたものです。

## 「AtoZ」編集手法

塩見直紀研究室が注目する編集手法。AからZまでの26個のキーワードから地域資源(地域の宝もの)を見える化し、本質に挑みつつ、新しい切り口で世界初の作品をつくるのが可能です。AtoZで足元に眠っている宝ものの可能性を伝えていきたいと思っています。みなさんの地域でもAtoZ編集手法、ぜひまちづくり等で活用ください!

## 福知山の魅力「見える化」ミニブックシリーズ

ミニブックの制作には3つの目的があります。

- 1 学生の「宝もの発見能力」が高まること
- 2 成果物が福知山の新たな地域資源となること
- 3 様々な観点から福知山の「光」を再編集することで、福知山ファンが増えること

### 農家民宿AtoZ

2016年度前期制作(2年生ゼミ)



福知山と綾部にある農家民宿を訪ね、魅力や新しい旅の可能性を26のキーワードにまとめたもの。

### 福知山グッドデザインAtoZ

2016年度後期制作(2年生ゼミ)



福知山市の魅力を「デザイン」の観点から、魅力を26のキーワードでまとめたもの。

### 福知山移住AtoZ(仮題)

2017年度(2年生ゼミ)

福知山にUターンされた方を中心に学生がインタビュー。福知山での暮らしの魅力やこれからの時代の生き方を26のキーワードで探るもの。

※2017年12月完成予定



## 福知山マラソンAtoZ

発行日 2017年11月11日

執筆 福知山公立大学地域経営学部地域経営学科3年ゼミ  
(地域協働型実践教育 キャリア探究I-H)  
朝倉慎也  
于群  
川尻一平  
久保杏由子  
中島美波  
野間亮太 ※福知山マラソン2016完走  
塩見直紀(特任准教授)

協力 伊藤義信(みたけ農産有限公司代表取締役)  
井上吉信(一般財団法人福知山市体育協会専務理事)  
大槻博路(福知山マラソンランナーを上げます二箇下実行委員会)  
大橋尚哉(福知山公立大学事務局グループマネージャー)※福知山マラソン2016完走  
上月均(日本報道写真連盟福知山支部事務局長)※写真提供  
堀島信之(日本報道写真連盟福知山支部長)※写真提供  
森下時彦(森下建設株式会社代表取締役社長)  
八木俊樹(株式会社両丹日日新聞社メディア情報部長)  
米井勝秀(一般財団法人京都陸上競技協会副会長)※福知山マラソン2009完走  
福知山マラソン実行委員会事務局(福知山市役所地域振興部スポーツ振興課)※写真提供含  
50音順、敬称略

発行 福知山公立大学 地域経営学部 地域経営学科  
キャリア探究I-H 2017年度担当 塩見直紀  
shiominaoiki@fukuchiyama.ac.jp  
〒620-0886 京都府福知山市字堀3370 Tel.0773-24-7100  
<http://www.fukuchiyama.ac.jp>



◀ アンケートのお願い

QRコードから福知山マラソンについてのアンケート、福知山マラソンAtoZについての感想をお聞かせください。

## 福知山マラソン

2017年の自己タイム

時間

分

秒

