

タイプ別！おすすめ大会

沖縄では一般の人が参加できるマラソン大会が年に27近く開催されています。どの大会に出たらいのかわかる人も多いのではないのでしょうか。そこでタイプ別に大会をご紹介します。自分にぴったりの大会を見つけて参加してみてくださいね。

タイプ1 ビギナー向け

沖縄もマラソンも初心者のあなた、マラソンアイランドオキナワへようこそ。ビギナーでも十分楽しめる大会がたくさんあります。



NAGOハーフマラソン

- 1 海洋博公園全国トリムマラソン〈1月〉
- 2 石垣島マラソン〈1月〉
- 3 NAGOハーフマラソン〈1月〉
- 4 おきなわマラソン〈2月〉
- 5 あやし海中ロードレース大会〈4月〉
- 6 伊江島一周マラソン大会〈4月〉
- 7 久米島マラソン〈10月〉
- 8 中部トリムマラソン〈11月〉
- 9 NAHAマラソン〈12月〉

タイプ2 景色も楽しみたい派

風を感じ、美しい風景も堪能しながら走れる大会です。海、サトウキビ畑、緑、夕焼け…沖縄の絶景が目白押し。



とかしきマラソン

- 10 宮古島100kmワイドマラソン大会〈1月〉
- 11 石垣島オーシャンビュートレイルRUN&WALK〈2月〉
- 12 とかしきマラソン〈2月〉
- 13 ロマン海道・伊良部島マラソン〈2月〉
- 14 久志20kmロードレース大会〈9月〉
- 15 伊平屋ムーンライトマラソン〈10月〉
- 16 エコアイランド宮古島マラソン〈11月〉
- 17 尚巴志ハーフマラソン in 南城市大会〈11月〉
- 18 たらま島一周マラソン大会〈11月〉
- 19 日本最西端 与那国島一周マラソン大会〈11月〉

タイプ3 アフター重視派

アフターとは交流パーティー、ふれあいパーティー、後夜祭など走った後の宴のこと。地元の人との交流も思い出に。



久米島マラソン

- 20 宮古島100kmワイドマラソン大会〈1月〉
- 21 竹富町やまねこマラソン大会〈2月〉
- 22 伊江島一周マラソン大会〈4月〉
- 23 古宇利島マジックアワーRUN in 今帰仁村〈4月〉
- 24 伊平屋ムーンライトマラソン〈10月〉
- 25 久米島マラソン〈10月〉
- 26 エコアイランド宮古島マラソン〈11月〉

タイプ4 沖縄の自然を楽しみたい派

大自然を存分に走りたい派、オーシャンビューや山道を駆け抜ける。

- 27 宮古島100kmワイドマラソン大会〈1月〉
- 28 伊平屋ヴァレージトレイル〈1月〉
- 29 石垣島オーシャンビュートレイルRUN&WALK〈2月〉
- 30 国頭トレイルランニング〈12月〉
- 31 沖縄100kウルトラマラソン〈12月〉



国頭トレイルランニング

全国各地 アクセス 沖縄本島

全国各地から楽に沖縄へ行ける！

全国各地の便数と所要時間 ※2019年9月現在(LCCを含む)

札幌▶1便/日 約3時間30分	高松▶1便/日 約2時間
仙台▶1便/日 約2時間50分	広島▶1便/日 約1時間50分
茨城▶1便/日 約3時間50分	松山▶1便/日 約1時間50分
※1新潟▶1便/日 約2時間40分	福岡▶20便/日 約1時間40分
成田▶6便/日 約3時間	長崎▶1便/日 約1時間30分
羽田▶32便/日 約2時間40分	熊本▶1便/日 約1時間30分
小松▶1便/日 約2時間20分	宮崎▶1便/日 約1時間30分
静岡▶1便/日 約2時間30分	鹿児島▶2便/日 約1時間20分
名古屋▶14便/日 約2時間10分	奄美▶1便/日 約1時間10分
伊丹▶5便/日 約2時間10分	岩国▶1便/日 約2時間00分
関西▶13便/日 約2時間10分	北九州▶1便/日 約1時間40分
神戸▶7便/日 約2時間10分	沖縄県▶1便/日 約55分
岡山▶1便/日 約2時間	与論▶2便/日 約45分

※1 冬季限定 詳細につきましては各航空会社にお問い合わせください。



沖縄本島 アクセス 離島各地

八重山諸島・宮古諸島・久米島・15離島

(凡例)
空路
海路 -----



沖縄スポーツ観光情報



スポーツアイランド沖縄 検索

スポーツSNS 情報

Facebook



Instagram



沖縄観光WEB サイト

沖縄観光情報WEBサイト
おきなわ物語

おきなわ物語 検索



一般財団法人 沖縄観光コンベンションビューロー
〒901-0152 沖縄県那覇市宇小禄1831番地1 沖縄産業支援センター2F
TEL.098-851-9678 FAX.098-859-2981 E:sports@ocvb.or.jp

MARATHON ISLANDS OKINAWA

沖縄で走りたいマラソン大会

感動いっぱい
沖縄レースに
チャレンジしよう！



OKINAWA MAIN IS.



コース

TARAMA IS.



ふれあい

KUME IS.



27 大会

気分走快!

マラソンアイランド沖縄では、マラソン大会が目白押し。全国区のビッグイベントや地域密着型のハーフ、短距離マラソン、トレイルラン、ウルトラマラソンなど、初心者から上級者まで幅広く楽しめます。



目指せ感動ゴール!



たくさんの声援と差し入れがうれしいぞー



サーターアンタギー食べてみて〜



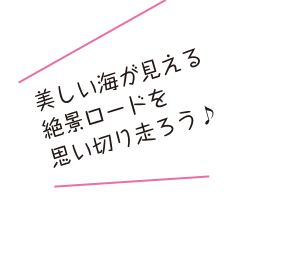
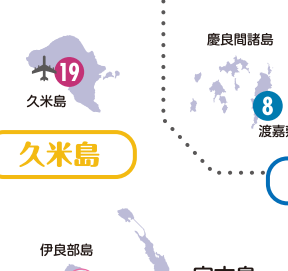
各大会の詳細は裏面のWEBサイトからチェック!

ピンク枠はフルマラソン

ブルー枠はハーフマラソン

グリーン枠はトレイルラン

ホワイト枠は100kmやハーフ以下など



美しい海が見える絶景ロードを思い切り走ろう!

開催 **1月** | 平均気温 **16.8度**

① 海洋博公園全国トリムマラソン大会

花と緑あふれる公園内やフクギ並木を駆け抜ける

市町村 本部町 開催月 1月
種目 ■10kmトリム(2時間) ■6kmトリム(1時間30分) ■3.5kmトリム(1時間)
申込期間 9月下旬〜11月中旬

所要時間 那覇空港から 約2時間

② 宮古島100kmワイドマラソン大会

日本最南端の100kmマラソン! 体力の限界にチャレンジ

市町村 宮古島市 開催月 1月
種目 ■100km(14時間) ■50km(7時間) ■22km(4時間)
申込期間 8月上旬〜11月下旬

所要時間 那覇空港から宮古空港まで 約45分
→ 宮古空港から 約25分

③ 石垣島マラソン

日本最南端のフルマラソン。走り初めは石垣島から

市町村 石垣市 開催月 1月
種目 ■フル(6時間30分) ■24km(3時間30分) ■10km(1時間30分)
申込期間 10月上旬〜11月中旬

所要時間 那覇空港から石垣空港まで 約1時間
→ 石垣空港から 約25分

④ NAGOハーフマラソン

自然と街並みを眺め一足早い春の訪れを感じながら走ってみませんか

市町村 名護市 開催月 1月
種目 ■ハーフ(2時間50分) ■10km(1時間20分) ■3km
申込期間 10月上旬〜12月中旬

所要時間 那覇空港から 約1時間20分

⑤ 伊平屋ヴィレッジトレイル

沖縄最北端の島に新しい大会が誕生!

市町村 伊平屋村 開催月 1月
種目 ■30km、15km、5km
申込期間 9月上旬〜12月中旬

所要時間 那覇空港から連天港まで 約1時間40分 → 連天港から前泊港まで 約1時間20分 → 前泊港から 約5分

開催 **2月** | 平均気温 **17.9度**

⑥ 石垣島オーシャンビュートレイルRUN&WALK

沖縄初のミドルコースで日本初のオーシャンビュートレイル

市町村 石垣市 開催月 2月
種目 ■トレイルラン63km、32km、12km、2.5km
■トレイルウォーク20km、12km、6km
申込期間 11月上旬〜1月中旬

所要時間 那覇空港から石垣空港まで 約1時間
→ 石垣空港から 約25分

⑦ おきなわマラソン

嘉手納基地の中を走ることができる日本陸連公認コースです

市町村 沖縄市・うるま市・北中城村 開催月 2月
種目 ■フル(6時間15分) ■10km(1時間20分) *日本陸上競技連盟公認コース
申込期間 9月上旬〜12月上旬

所要時間 那覇空港から 約1時間

⑧ とかしきマラソン

鯨海峡の美ら海を眺める激しいアップダウンの難コース

市町村 渡嘉敷村 開催月 2月
種目 ■ハーフ(3時間30分) ■10km(1時間30分) ■5km(1時間) ■3kmトリム(45分)
申込期間 9月上旬〜12月上旬

所要時間 那覇空港から泊港まで 約25分 → 泊港から渡嘉敷港まで 約35分 → 渡嘉敷港から 約1分

⑨ ロマン海道・伊良部島マラソン

心地よい海風に吹かれて島の美しい海岸線をひた走る

市町村 宮古島市 開催月 2月
種目 ■21.1km ■14.6km ■7km ■2.3km(全コース制限時間4時間30分)
申込期間 12月上旬〜1月下旬

所要時間 那覇空港から宮古空港まで 約45分 → 宮古空港から平良港まで 約15分 → 平良港から佐良浜港まで 約15分 → 佐良浜港から 約15分

⑩ 竹富町やまねこマラソン大会

亜熱帯の原生林が茂る西表島で初心者でも気兼ねなフラットコース

市町村 竹富町 開催月 2月
種目 ■23km(3時間20分) ■10km(2時間) ■3km(45分)
申込期間 10月上旬〜11月下旬

所要時間 那覇空港から石垣空港まで 約1時間 → 石垣空港から石垣港まで 約40分 → 石垣港から上原港まで 約45分 → 上原港から 約5分

開催 **3月** | 平均気温 **18.4度**

⑪ 東村つつじマラソン大会

絶景を目指して難コースを快走。レース後はつつじ祭りも

市町村 東村 開催月 3月
種目 ■20km(3時間) ■5km ■3km ■1.5km
申込期間 10月上旬〜1月中旬

所要時間 那覇空港から 約1時間50分

開催 **4月** | 平均気温 **20.9度**

⑫ あやはし海中ロードレース大会

金武湾に浮かぶ島々を結ぶ海中道路を渡る風になって

市町村 うるま市 開催月 4月
種目 ■ハーフ(2時間50分) ■10kmトリム(1時間30分) ■3.8kmトリム(50分)
申込期間 1月中旬〜2月下旬

所要時間 那覇空港から 約1時間

⑬ 伊江島一周マラソン大会

「船旅」&「島旅」を満喫できる人気のふれあいマラソン

市町村 伊江村 開催月 4月
種目 ■ハーフ(3時間) ■10km(1時間30分) ■5km(45分) ■3km(30分)
申込期間 12月上旬〜1月下旬

所要時間 那覇空港から本部港まで 約1時間30分 → 本部港から伊江港まで 約30分 → 伊江港から 約4分

⑭ 古宇利島マジックアワーRUN in 今帰仁村

夕暮れRUNで癒されながら古宇利大橋・ワルミ大橋を走ろう

市町村 今帰仁村 開催月 4月
種目 ■ハーフ(3時間30分)
申込期間 11月下旬〜1月下旬

所要時間 那覇空港から 約1時間40分

⑮ 塩屋湾一周トリムマラソン大会

長寿の村のお年寄りの声援を力に湾内をトリムラン

市町村 大宜味村 開催月 4月
種目 ■フル(7時間) ■ハーフ(3時間30分) ■9km(1時間35分) ■3km(1時間)
申込期間 2月中旬〜3月中旬

所要時間 那覇空港から 約1時間50分

開催 **5月** | 平均気温 **25.7度**

⑯ 石垣島ウルトラマラソン

南ぬ島のウルトラマラソン。暑くて熱い大会

市町村 石垣市 開催月 5月
種目 ■60km(11時間) ■43km(8時間) ■32km(8時間)
申込期間 9月上旬〜3月中旬

所要時間 那覇空港から石垣空港まで 約1時間 → 石垣空港から 約12分

開催 **9月** | 平均気温 **28.8度**

⑰ 久志20kmロードレース大会

1964年東京オリンピック聖火宿泊の地で行われる歴史ある大会

市町村 名護市 開催月 9月
種目 ■20km(3時間) ■10km
申込期間 6月上旬〜7月下旬

所要時間 那覇空港から 約1時間30分

開催 **10月** | 平均気温 **25.4度**

⑱ 伊平屋ムーンライトマラソン

満月が照らす島の道。女性ランナーに人気のナイトラン

市町村 伊平屋村 開催月 10月
種目 ■フル(6時間) ■ハーフ(3時間30分)
申込期間 5月上旬〜7月下旬

所要時間 那覇空港から連天港まで 約1時間40分 → 連天港から前泊港まで 約1時間20分 → 前泊港から 約5分

⑲ 久米島マラソン

高低差が少なく初心者も安心。好記録とともに目指せ表彰台

市町村 久米島町 開催月 10月
種目 ■フル(7時間) ■ハーフ(3時間30分) ■10km(2時間) ■5km(1時間30分)
申込期間 6月下旬〜9月上旬

所要時間 那覇空港から久米島空港まで 約30分 → 久米島空港から 約30分

開催 **11月** | 平均気温 **22.6度**

⑳ エコアイランド宮古島マラソン

大橋を太陽(ティダ)と海風(インカシ)にいだかれて駆け抜けろ 感動のゴールへ

市町村 宮古島市 開催月 11月
種目 ■フル(7時間) ■ハーフ(3時間30分) ■10km(2時間) ■5km(1時間30分)
申込期間 6月中旬〜9月上旬

所要時間 那覇空港から宮古空港まで 約45分 → 宮古空港から 約10分

㉑ 中部トリム・ハーフマラソン大会

家族や仲間とマイペースラン。選べる2コースで気軽に参加

市町村 沖縄市・うるま市 開催月 11月
種目 ■10kmトリム(1時間30分) ■3kmトリム(1時間) ■ハーフ(2時間50分)
申込期間 8月上旬〜9月上旬

所要時間 那覇空港から 約1時間

㉒ 尚巴志ハーフマラソン in 南城市大会

ニライカナイ橋からの絶景。琉球王の名を冠した人気大会

市町村 南城市 開催月 11月
種目 ■ハーフ(3時間15分) ■3km(30分)
申込期間 6月上旬〜8月上旬

所要時間 那覇空港から 約40分

㉓ たらま島一周マラソン大会

フクギ並木のフラットなコース。小さな島をグルッと一回り

市町村 多良間村 開催月 11月
種目 ■23.75km(3時間30分) ■10km(1時間40分) ■5km(50分) ■3km(40分)
申込期間 8月上旬〜9月下旬

所要時間 那覇空港から宮古空港まで 約45分 → 宮古空港から多良間空港まで 約25分 → 多良間空港から 約10分

㉔ 日本最西端 与那国島一周マラソン大会

国境の島の雄大な自然を体感する爽やかなラン

市町村 与那国町 開催月 11月
種目 ■25km(3時間40分) ■10km(2時間)
申込期間 7月上旬〜9月下旬

所要時間 那覇空港から石垣空港まで 約1時間 → 石垣空港から与那国空港まで 約35分 → 与那国空港から 約15分

開催 **12月** | 平均気温 **17.6度**

㉕ NAHAマラソン

1年の走り納めはNAHAで! 「途切れない沿道の応援」を体験してみませんか

市町村 那覇市・南風原町・八重瀬町・糸満市・豊見城市 開催月 12月
種目 ■フル(6時間15分) *日本陸上競技連盟公認コース
申込期間 7月上旬〜7月中旬(先着)

所要時間 那覇空港から 約10分もしくはモノレールで約10分

㉖ 国頭トレイルランニング

沖縄初のトレラン! やんばるの森林セラピーコースを走る

市町村 国頭村 開催月 12月
種目 ■19km(個人・団体)(4時間30分) ■12km(3時間30分) ■トレイルウォーク8.6km(3時間30分) 申込期間 6月上旬〜9月下旬

所要時間 那覇空港から 約1時間45分

㉗ 沖縄100Kウルトラマラソン

12月でも暖かい沖縄で初ウルトラマラソンを

市町村 与那原町・南城市・八重瀬町・糸満市 開催月 12月
種目 ■100km(14時間) ■50km(8時間) ■ニライカナイラン&ウォーク22.5km(7時間) 申込期間 7月中旬〜10月下旬

所要時間 那覇空港から 約40分