

유형별! 추천 대회

오кина와에서는 일반인이 참가할 수 있는 마라톤 대회가 해마다 25개 가까이 개최됩니다. 어떤 대회에 참가하면 좋을지 고민하는 분도 계시지요? 그래서 유형별로 대회를 소개해 드리겠습니다. 자신에게 딱 맞는 대회를 찾아 참가해 보세요.



유형 1 초보자 유형

오кина와도 마라톤도 초보인 당신, 마라톤 아일랜드 오кина와에 어서 오세요. 초보자라도 충분히 즐길 수 있는 대회가 많이 있습니다.



NAGO 하프 마라톤

- 1 해양엑스포공원 전국 트림 마라톤 대회 <1월>
- 2 미야코 섬 100km 와이드 마라톤 대회 <1월>
- 3 이시카기 섬 마라톤 <1월>
- 4 NAGO 하프 마라톤 <1월>
- 5 아야하시 해중 로드 레이스 대회 <4월>
- 12 이에 섬 일주 마라톤 대회 <4월>
- 17 구메 섬 마라톤 <10월>
- 23 NAHA 마라톤 <12월>

유형 2 경치도 즐기고 싶은 유형

바람을 느끼고 아름다운 풍경도 즐기며 달릴 수 있는 대회입니다. 바다, 사탕수수밭, 녹음, 저녁노을... 오кина와의 절경이 즐기기 펼쳐집니다.



도카시키 마라톤

- 2 미야코 섬 100km 와이드 마라톤 대회 <1월>
- 8 도카시키 마라톤 <2월>
- 16 이헤야 문라이트 마라톤 <10월>
- 18 로망 바닷길, 이라부 섬 마라톤 <2월>
- 20 쇼하시 하프 마라톤 in 난조시 대회 <11월>
- 21 다라마 섬 일주 마라톤 대회 <11월>
- 22 일본 최서단 요나구니 섬 일주 마라톤 대회 <11월>

유형 3 애프터 증시 유형

애프터란 교류 파티, 만남 파티, 뒤풀이 등 마라톤 뒤의 연회를 말합니다. 현지인과 교류하여 또 다른 추억을 만드세요.



구메 섬 마라톤

- 2 미야코 섬 100km 와이드 마라톤 대회 <1월>
- 9 다케토미음 아마네코 마라톤 대회 <2월>
- 12 이에 섬 일주 마라톤 대회 <4월>
- 16 이헤야 문라이트 마라톤 <10월>
- 17 구메 섬 마라톤 <10월>

유형 5 오кина와의 자연을 즐기고 싶은 유형

대자연에서 마음껏 달리고 싶은 유형, 오션뷰와 산길을 달립니다.



오кина와 100K 울트라 마라톤

- 2 미야코 섬 100km 와이드 마라톤 대회 <1월>
- 5 이헤야 빌리지 트레일 <1월>
- 25 오кина와 100K 울트라 마라톤 <12월>

한국 ↔ 오кина와 본섬

한국에서 쉽게 오кина와에 갈 수 있다!

한국과 오кина와를 잇는 항로 (2025년 12월 26일 시점)

인천 - 나하 아시아항공	대한항공	부산 - 나하 이스타항공	진에어
제주항공	티웨이항공	청주 - 나하 에어로케이	



오кина와 본섬 ↔ 낙도 각지

야에야마 제도, 미야코 제도, 구메 섬, 15개 낙도

(범례)
항공사로
해로



오кина와 스포츠 관광 정보



sports island okinawa 검색



스포츠 SNS 정보



오кина와 관광 웹사이트



visit okinawa 검색

오кина와현서우사사무소 / 오кина와현산업진흥공사서우사사무소
The Exchange Seoul 6F, 21 Mugyo-ro, Jung-gu, Seoul, South Korea 04520
TEL.02-318-6331 FAX.02-753-8751

MARATHON ISLANDS OKINAWA

마라톤 아일랜드 오кина와

오кина와에서 달리고 싶은 마라톤 대회

오кина와 레이스에 도전하자!

갈등가득한

한대

대자연

코스

만남

YONAGUNI IS.

IRIOMOTE IS.

ISHIGAKI IS.

TARAMA IS.

MIYAKO IS.

KUME IS.

Sports Islands OKINAWA

엄선! 25개 대회

상쾌한 기분!

마라톤 아일랜드 오키나와에는 마라톤 대회가 즐비해 있습니다. 전국구의 대형 이벤트와 지역 밀착형 하프 코스, 단거리 마라톤, 트레일 런, 울트라 마라톤 등 초보자부터 상급자까지 폭넓게 즐길 수 있습니다.



감동적인 공을 향해!



시라판다가
줄 먹어봐

수많은 성원과
간식이 기쁘다

분홍색 틀은
풀 마라톤

파랑색 틀은
하프 마라톤

흰색 틀은
100km나
하프 이하 등

녹색 틀은
트레일 런

각 대회의 상세한
내용은 뒷면의
웹사이트에서 확인!

아리오모테 섬

9

이시가키 섬

3

구메 섬

17

15개 낙도

이헤아 섬

16

5

12

오키나와 본섬 전역

19

24

오키나와 본섬

13

10

오키나와 본섬 북부

4

오키나와 본섬 중부

7

6

오키나와 본섬 남부

23

15

20

11

21

22

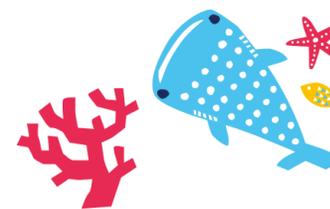
23

24

25



아름다운 바다가
보이는 절경 로드를
마음껏 달리자?



21) 다라마 섬 일주 마라톤 대회

북나무 가로수의 평탄한 코스. 작은 섬을 가볍게 한바퀴

시용면 다라마면 **개최월** 11월
총 옥 ■23.75km(3시간 30분) ■10km(1시간 40분)
 ■5km(1시간) ■3km(40분) ■1km(20분)
신청 기간 7월 초순~8월 하순

소요 시간: 나하 공항에서 다라마 공항까지 약 45분 → 다라마 공항에서 다라마 공항까지 약 25분 → 다라마 공항에서 약 10분

22) 일본 최서단 오키나와섬 일주 마라톤 대회

국경 섬의 웅대한 자연을 체험하는 상쾌한 달리기

시용면 오키나와섬 **개최월** 11월
총 옥 ■25km(3시간 40분) ■10km(2시간)
신청 기간 7월 하순~8월 하순

소요 시간: 나하 공항에서 이시가키 공항까지 약 30분 → 이시가키 공항에서 오키나와섬 공항까지 약 30분 → 오키나와섬 공항에서 약 15분

23) NAHA 마라톤

1년을 마무리하는 달리기는 NAHA에서! <감동있는 길가의 응원>을 체험해보세요

시용면 나하시, 하에바루음, 아에세움, 이토만시, 도미구스쿠시 **개최월** 12월
총 옥 ■100km(14시간) ■50km(8시간) ■25km(4시간) ■10km(2시간)
신청 기간 6월 상순~6월 하순(추진)

소요 시간: 나하 공항에서 약 10분 혹은 모노레일로 약 10분

24) 골든 루트 오키나와 추라우미 울트라 워킹

오키나와 본섬을 남북으로 가로지르는 골든 루트 100km

시용면 오키나와 본섬 전역 **개최월** 12월
총 옥 ■100km(28시간)
신청 기간 2월 중순~11월 중순

소요 시간: 나하 공항에서 약 10분 혹은 모노레일로 약 10분

25) 오키나와 100K 울트라 마라톤

12월에도 따뜻한 오키나와에서 첫 울트라 마라톤을

시용면 오키나와 본섬 전역, 나하시, 아에세움, 이토만시 **개최월** 12월
총 옥 ■100km(14시간) ■50km(8시간) ■25km(4시간) ■10km(2시간)
신청 기간 7월 초순~10월 하순

소요 시간: 나하 공항에서 약 40분

17) 구메 섬 마라톤

고지 차가 적어서 초보자도 안심. 좋은 기록과 함께 시상대도 기대해보자

시용면 구메섬 **개최월** 10월
총 옥 ■10km(3시간 30분) ■5km(2시간) ■3km(45분)
신청 기간 6월 초순~8월 중순

소요 시간: 나하 공항에서 구메섬 공항까지 약 30분 → 구메섬 공항에서 약 30분

18) 미야코지마시 17END 하프 마라톤 in 이라부섬

이라부섬과 시모지섬의 청다운 자연을 만끽하고 바다를 바라보며 달릴 수 있는 마라톤 대회

시용면 미야코지마시 **개최월** 11월
총 옥 ■21km(3시간 30분) ■10km(1시간 30분) ■5km(45분)
신청 기간 7월 초순~8월 하순

소요 시간: 시모지섬 공항에서 차로 약 5분 → 미야코지마시 공항에서 차로 약 30분

19) 본섬 일주 서바이벌 런

오르내림이 심한 코스를 72시간 이내에 주파하는 서바이벌 런!

시용면 오키나와 본섬 전역 **개최월** 11월
총 옥 ■400km(28시간) ■200km(14시간) ■100km(7시간)
신청 기간 6월 초순~6월 하순

소요 시간: 나하 공항에서 약 10분 혹은 모노레일로 약 10분

20) 류큐 국왕 쇼하시 하프 마라톤 in 난조시

나라리카나이 다리에서 보는 절경. 류큐왕의 이름을 딴 인기 대회

시용면 난조시 **개최월** 11월
총 옥 ■24km(4시간) ■10km(1시간 15분) ■5km(30분)
신청 기간 6월 상순~8월 상순

소요 시간: 나하 공항에서 약 40분

13) 시오야만 일주 트림 마라톤 대회

장수 마을 어르신들의 성원에 힘입어 만 내를 트림 런

시용면 시오야만면 **개최월** 4월
총 옥 ■9km(1시간 35분) ■3km(1시간)
신청 기간 1월 중순~2월 하순

소요 시간: 나하 공항에서 약 1시간 50분

14) RUNNET EKIDEN OKINAWA

나이에 상관없이 누구나 즐길 수 있는 마라톤 대회

시용면 도미구스쿠시 **개최월** 5월
총 옥 ■순로 3km×6주(18km)
 ■역전 6km-3km-1.5km-3km-6km(19.5km)
신청 기간 2월 중순~4월 상순

소요 시간: 나하 공항에서 약 20분

15) SUMMER NIGHT RUN 오키나와

동료들과 체험을 공유하며 함께 달리는 즐거움을 한층 더해줄 러닝 이벤트

시용면 나하시 **개최월** 8월
총 옥 1바퀴 약 1.4km의 순환코스(3시간 동안 달린 총 주행 거리를 기준으로 순위를 매깁니다) (개인/단체)
신청 기간 4월 하순~6월 하순

소요 시간: 나하 공항에서 약 10분 혹은 모노레일로 약 10분

16) 이헤아 문라이트 마라톤

보름달이 비추는 절경. 여성 주자에게 인기 있는 야간 러닝

시용면 이헤아섬 **개최월** 10월
총 옥 ■24km(4시간) ■10km(1시간 15분) ■5km(30분)
신청 기간 11월 초순~7월 하순

소요 시간: 나하 공항에서 오키나와 공항까지 약 1시간 40분 → 오키나와 공항에서 이헤아섬 공항까지 약 1시간 20분 → 이헤아섬 공항에서 약 5분

9) 다케토미읍 야마네코 마라톤 대회

아일랜드의 원시미가 무성한 아리오모테 섬에서 초보자라도 쉬운 평지 코스

시용면 다케토미읍 **개최월** 2월
총 옥 ■23km(3시간 20분) ■10km(2시간) ■5km(50분)
신청 기간 10월 상순~11월 하순

소요 시간: 나하 공항에서 이시가키 공항까지 약 3시간 → 이시가키 공항에서 다케토미읍 공항까지 약 30분 → 다케토미읍 공항에서 약 50분

10) 하가시면 철쭉 마라톤 대회

절경을 목표로 난코스를 힘차게 질주. 레이스 후에는 철쭉 축제도

시용면 하가시면 **개최월** 3월
총 옥 ■하프(2시간 50분) ■10km 트림(1시간 30분) ■3.8km 트림(50분)
신청 기간 11월 초순~1월 초순

소요 시간: 나하 공항에서 약 1시간 50분

11) 이토만 평화 마라톤

자신의 페이스를 지키며 완주를 목표로 달리자

시용면 이토만시 **개최월** 3월
총 옥 ■13km(1시간 5분) ■5km(30분) ■2.5km(1시간) ■10km(1시간 15분) ■5km(1시간)
신청 기간 11월 초순~1월 중순

소요 시간: 나하 공항에서 약 20분

12) 이에 섬 일주 마라톤 대회

<배 여행> <섬 여행>을 만끽할 수 있는 인기있는 만남 마라톤

시용면 이에섬 **개최월** 4월
총 옥 ■하프(3시간 30분) ■10km(1시간 30분) ■5km(45분) ■3km(30분)
신청 기간 12월 상순~2월 하순

소요 시간: 나하 공항에서 오키나와 공항까지 약 1시간 30분 → 오키나와 공항에서 이에섬 공항까지 약 30분 → 이에섬 공항에서 약 40분

5) 이헤아 빌리지 트레일

오키나와 최북단 섬에 새로운 대회 탄생!

시용면 이헤아빌리지 **개최월** 11월
총 옥 ■약 30km ■약 15km ■약 6km
신청 기간 0월 초순~12월 중순

소요 시간: 나하 공항에서 오키나와 공항까지 약 1시간 40분 → 오키나와 공항에서 이헤아빌리지 공항까지 약 1시간 20분 → 이헤아빌리지 공항에서 약 50분

6) 아야하시 해중 로드 레이스 대회

간만에 떠오른 성들을 잇는 해중 도로를 건너는 바람이 되어서

시용면 아야하시 **개최월** 11월
총 옥 ■하프(2시간 50분) ■10km 트림(1시간 30분) ■3.8km 트림(50분)
신청 기간 0월 초순~1월 초순

소요 시간: 나하 공항에서 약 1시간

7) 오키나와 마라톤

가타나 기지 안을 달릴 수 있는 일본 육상경기연맹 공인 코스입니다

시용면 오키나와시, 우루마시, 기타나카구스쿠면 **개최월** 2월
총 옥 ■하프(2시간 50분) ■10km 트림(1시간 30분) ■3.8km 트림(50분)
신청 기간 11월 초순~1월 초순

소요 시간: 나하 공항에서 약 1시간

8) 도카시키 마라톤

고래 해킹의 추라우미 바다를 바라보는 급격한 경사길의 난코스

시용면 도카시키면 **개최월** 2월
총 옥 ■하프(3시간 30분) ■10km(1시간 30분) ■5km(1시간) ■3km 트림(45분)
신청 기간 10월 초순~12월 중순

소요 시간: 나하 공항에서 도미구스쿠시 공항까지 약 35분 → 도미구스쿠시 공항에서 도카시키 공항까지 약 1시간

1) 해양박람회 인조이 마라톤

꽃과 녹음이 풍부한 공원 안과 북나무 가로수길을 달린다

시용면 모토부음 **개최월** 1월
총 옥 ■3.75km 트림(1시간)
신청 기간 10월 초순~12월 중순

소요 시간: 나하 공항에서 약 2시간

2) 미야코 섬 100km 와이드 마라톤 대회

일본 최남단의 100km 마라톤! 체력의 한계에 도전

시용면 미야코지마시 **개최월** 1월
총 옥 ■100km(13시간) ■50km(7시간)
신청 기간 10월 초순~11월 하순

소요 시간: 나하 공항에서 미야코 공항까지 약 45분 → 미야코 공항에서 약 25분

3) 이시가키 섬 마라톤

일본 최남단의 풀 마라톤 첫 달리기는 이시가키 섬에서부터

시용면 이시가키섬 **개최월** 1월
총 옥 ■풀(7시간) ■하프(4시간) ■10km(2시간) ■10km 트림(2시간)
신청 기간 8월 하순~10월 하순

소요 시간: 나하 공항에서 이시가키 공항까지 약 1시간 → 이시가키 공항에서 약 25분

4) 나고 챌린지 RUN

자연과 거리를 조망하고 봄이 찾아온 것을 한발 빠르게 느끼기 달려보세요

시용면 나고시 **개최월** 1월
총 옥 ■20km(3시간 30분) ■10km(1시간 45분) ■3km 트림(45분)
신청 기간 7월 하순~11월 상순

소요 시간: 나하 공항에서 약 1시간 20분

※ 각 대회 데이터는 2018년 8월 기준 정보 ※ 총 옥의 () 안은 제한 시간 ※ 소요 시간은 나하 공항에서 메인 회장까지의 예상 시간 ※ 는 대회 참가 예상 인원 ※ 목표/공부/남부/미야코/이헤아/구메 섬/15개 낙도 는 구역 구분