

— ちょっと走ってみようかな —

# 栃を かける旅



こんなに応援されたのは  
運動会以来かも

ゆっくりでも自然と足が前に出た

ふと見渡すと、新しい栃木

ちょっと走って、たくさん巡って

栃木県内のマラソン大会に参加して当たる!もらえる!

1大会から  
参加OK!

## ラン&フォトキャンペーン

マラソン大会に出場し、SNS(X、Instagram)で  
指定のハッシュタグと写真をつけて投稿すると、  
その土地の特産品が当たります。  
完走した人全員にチャンスがあります!

#とちかけ

複数大会  
を走って  
もらえる!

## 旅のしおり

シーズン内に完走した大会数に応じて、  
オリジナル「旅のしおり」をプレゼント  
します!条件やデザイン等は随時HP  
に掲載します。

実施期間

2025年10月~2026年6月

参加費

無料

対象大会やルール詳細は、随時公式HPに掲載いたします。また、SNSでも随時情報を更新いたします。



# マラソン大会って、 初心者でも 出場して大丈夫なの??

多くの市民マラソンは、初心者でも

参加しやすいように

短い距離の種目があったり、

制限時間も緩やかに設定されています。

むしろ、ゆっくり走ることその土地を満喫し、

地元の方とのふれあいも楽しめます。

## STEP1 まずは大会を探して 申込みしよう

マラソン大会に参加するには、開催日の数か月前に  
申込みが必要です！インターネットで手軽に申込みができます。

Q どんな大会に申込みばいいの？

A 各大会の種目距離、制限時間、アクセス情報などを参考に  
してみましょう。「栃をかける旅」の対象大会はHPより  
確認できます。行ってみたい街のマラソンに  
申込みのもおすすめです！



## STEP2 用具を揃えよう

スポーツ用品店などで、走るためのウェアや  
シューズを購入しましょう。「これじゃなきゃダメ！」  
というルールはありません。店員さんもアドバイスに  
乗ってくれますので、気軽に話しかけてみましょう。

## STEP3 練習してみよう

練習といっても走り続ける必要はありません。  
歩いたり、走ったり、週1回でも良いので、  
自分のペースで行いましょう。

## STEP4 レザ、走ろう！

大会当日の1週間前までに案内が届きます。  
会場までの所要時間、更衣室や手荷物預かり所の  
有無、持ち物などを確認しておきましょう。  
当日はスタッフが案内してくれますので、  
安心してお越しください。

それでは、良い旅を！



栃をかける旅公式HPでは、より詳細な初心者向けの情報を掲載しております。  
また、SNSでもランニング初心者に向けた案内やマラソン大会の情報を発信しております。