

5th  
Anniversary

GO!GO!  
Matsusaka



# みえ松阪マラソン2026

MIE MATSUSAKA MARATHON

5th  
Anniversary

## 女性ランナー応援企画 オンラインセミナー



## みえ松阪マラソン コースの特徴

### 序盤: 折り返しはあるが、フラット

- ☆全日本大学駅伝と同じコースを走る
- ☆応援者で賑わう駅前商店街

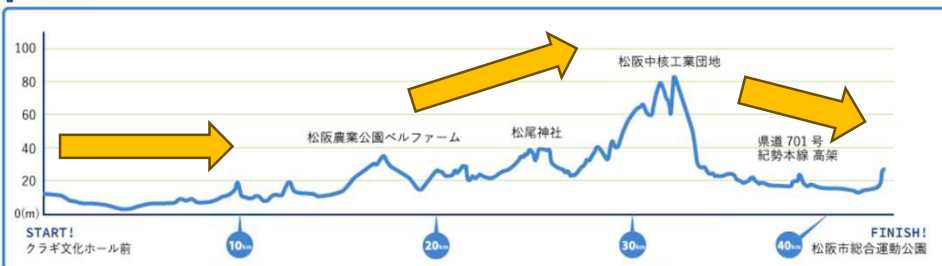
### 中盤: アップダウンと強風に注意

- ☆山方向は上り坂&向かい風
- ☆30km付近は急こう配の上り坂が続く
- ☆**ご当地エイド**が多い
  - 鶏焼肉、釜めし(16.5km)、羊羹 or チョコ(22.5km)
  - 松阪牛ステーキ(松尾小学校: 24km)
  - 柑橘ジュース or ハニレモ or ミニトマト(28km)
  - 松阪牛汁(30km)、フルーツエイド(トンネル出口: 33km)

### 後半: トンネル以降は下り基調

- ☆トンネルイルミネーションでリフレッシュ
- ☆川沿いは下り基調
- ★**ゴール手前300m**は勾配のある上り坂

高低図



序盤で体が温まるが、中盤でスピードダウンした際に、強風で体が冷える危険性あり

## みえ松阪マラソン 気候の特徴

**天候** 12月のうち降水量0の日 **平均24.5日**／31日  
(月間降水量:低)

**気温** 平均気温 5～7度  
最高気温 12.5度(平均)  
最低気温 0～1度(平均) (降雪確率低)  
→ 日中はマラソンに適した  
**気温6℃～13℃**になることが多い

**風速** 平均風速 1.7m/s  
最大風速 4.85m/s(平均)  
→ **平均的には”そよ風”程度**だが、  
過去開催日は**強風の日**が多い

12月の気候(過去6年間) 松阪市(粥見)

|      | 降水量    |           | 雨の日の<br>平均降水量 | 平均   |      |      | 最高   |      |      | 最低   |      |      | 平均風速<br>(m/s) | 最大<br>風速(m/s) |
|------|--------|-----------|---------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---------------|---------------|
|      | 0 mmの日 | 1mm/h以上の日 |               | 平均気温 | 最高気温 | 最低気温 | 平均気温 | 最高気温 | 最低気温 | 平均気温 | 最高気温 | 最低気温 |               |               |
| 2020 | 27     | 7         | 2.6           | 5.8  | 12.2 | 0.3  | 10.4 | 17.6 | 6.3  | 2.4  | 6    | -4.2 | 1.6           | 4.4           |
| 2021 | 24     | 2         | 14.3          | 6.4  | 12.2 | 1.4  | 11.8 | 19.2 | 9.1  | 1.9  | 4.9  | -2.1 | 1.9           | 5             |
| 2022 | 22     | 5         | 2             | 5.4  | 11   | 0.4  | 9.5  | 16.5 | 6.3  | -0.5 | 1.5  | -4.4 | 1.6           | 4.9           |
| 2023 | 25     | 7         | 7.16          | 6.5  | 13.6 | 1    | 13.7 | 22.1 | 10.7 | 1.8  | 5.4  | -3.4 | 1.5           | 4.7           |
| 2024 | 27     | 7         | 1             | 6.1  | 12.2 | 0.8  | 9.4  | 20.3 | 6.2  | 2.5  | 8.3  | -3.3 | 1.9           | 5.3           |
| 2025 | 22     | 3         | 7.6           | 7.1  | 13.4 | 1.2  | 11.7 | 20.2 | 9.3  | 2.2  | 7.2  | -3.3 | 1.6           | 4.8           |

## マラソン大会初参加の方へ

スタートブロックでの待機時は  
体が冷えるため、簡易的なカップや  
カイロ、手袋の持参をおススメします  
(燃えるごみは給水所で捨てられます🔥)  
小さく折りたためるパッカブルウェアや  
アームスリーブ等、調整するアイテムも◎

## 過去大会開催日の天候データ

|      | 風速(平均) | 気温         | 天候 |
|------|--------|------------|----|
| 2022 | 4.1m/s | 3.1～4.4℃   | 晴  |
| 2023 | 4.3m/s | 5.0～7.5℃   | 晴  |
| 2024 | 3.6m/s | 6.3～8.8℃   | 晴  |
| 2025 | 0.7m/s | 11.3～14.3℃ | 小雨 |

アームスリーブ、ネックウォーマー、手袋など温度を調整できるアイテムを推奨