



第32回四万十川ウルトラマラソン

ボランティア 募集案内

～西土佐地域～



1 「四万十川ウルトラマラソン」とは？

四万十市と四万十町の2市町をまたぐ四万十川沿いを走る
大自然豊かな日本陸連公認100km1本道のコース

100kmを折り返し無しで走る日本陸連公認のコースは
国内で四万十川ウルトラマラソンのみ
(他のウルトラマラソンは50km往復などのコースがほとんどです)

また、100kmの部女子では大会新記録を更新しつづけるなど、
非常に見どころがある大会となっています。

参考:ランナー数の推移(100km・60km合計)



	29回(令和5年度)	30回(令和6年度)	31回(令和7年度)
エントリー数	2189	2400	2272
出走数	1963	2207	2082
完走数	1530	1201	1401
完走率	77.9%	78.3%	67.3%



第32回大会要項(抜粋)

- 期日 2026年10月18日(日)
- 種目 100kmの部/スタート 5:30 制限時間14時間
60kmの部/スタート 9:30 制限時間10時間
- 参加定員 100kmの部/1,600名 60kmの部/500名
- 申込期間 2026年6月1日(月)~6月30日(火) 先着順
※100km・60kmとも定員に達した時点で申込締切となります。
※ふるさと納税先行エントリー枠は4月24日(金)より募集開始



2 「四万十川ウルトラマラソン」ボランティアの意義

四万十川ウルトラマラソンのボランティアは、単なる裏方ではなく「大会のもう一つの主役」です。

四万十川ウルトラマラソンボランティアは、大会にとって以下のような重要な意味を持ちます。



☆大会成立を支える必要不可欠な存在

四万十川ウルトラマラソンは、ランナーだけでなく多くのボランティアの支えがなければ成立しません。大会運営には多岐にわたる役割が必要です。

△ ボランティアがいなくなってしまうと・・・

- × 給水、補給が不十分になり、脱水症状やエネルギー不足によるリタイア者、体調不良者が増加する
- × 関門収容バス乗務員が不足し、リタイア者に対する十分なケアや本部への連絡が行えなくなる
- × 道案内がなくなり、コースを間違えるランナーが続出する
- × 荷物受渡しボランティアが不足することで荷物受渡し間違いが発生したり、時間がかかることでランナーの帰宅に影響する
- × 道を照らす照明が減り、転倒やコース間違いの増加や防犯上の危険が増える

→結果的に大会が続けられず、四万十市の交流人口の減少、活気不足へつながってしまう

☆ランナーの挑戦を支え、感動を生み出す

過酷な距離に挑戦するランナーにとって、ボランティアの応援やサポートは精神的な支えになります。また、「地元の人が支えてくれる大会」という印象を与え、リピーター増加を図るとともに、ランナーによる口コミが広がり、新規ランナーの獲得も期待できます。

☆地域の誇りと活性化につながる

この大会は全国的に知名度の高いイベントであり、地域の魅力を発信する重要な機会です。

- ・大会を通じて四万十市の観光資源や特産品が全国にPRされ、経済効果が生まれる
- ・地域住民がボランティアとして関わることで、地域への誇りや一体感が醸成される
- ・「地域ぐるみの大会」としてブランド化され、全国からの参加者が増加

といった地域の活性化につながります。

☆ボランティア活動を通じて、新しい人間関係が生まれる

地元の学生、若者、高齢者、移住者等が交流する機会の創出につながります。現在、10代～90代まで、幅広い年代の方はボランティアとして参加しています。普段交流が少ない年代がボランティア業務を通して関わることで、顔見知りを増やすことができ、また移住者にもアプローチをかけることで、移住者が地域に馴染むきっかけを作り日常生活はもちろん災害時の地域の関わりにもつながると考えます。

☆社会貢献と自己成長の場となる

ボランティアは単なる無償労働ではなく、社会貢献の取り組みであり、自身の成長につながります。

- ・「人の役にたつ経験」を通じて、達成感や自己効力感を得られる
- ・CSR活動(企業の社会的責任)につながる
- ・コミュニケーション能力やチームワークを学ぶ機会となる

3 ボランティア募集要項

活動日・内容

2026年10月18日(日) / マラソン大会当日

募集締め切り

2026年6月26日(金) ※募集状況によっては、期間の延長を行います。(HPにてお知らせします)

募集人数

四万十市西土佐地域 約260名

申込区分・条件

- ① 一般ボランティア(従来のボランティア)
原則として中学生以上 ※高校生以下の方は、親権者の承諾書を提出していただきます。
- ② ファミリーボランティア
小学生とその家族でのファミリーボランティアを募集します。
(基本的には、自家用車で向かうことのできる、活動時間4時間以内の役割へ配置します)
※メンバーを取りまとめる代表者(保護者)を1名選出してください。
※お子様1~2名につき18歳以上の保護者1人以上でお申し込みください。
※安全上の観点から、未就学児は募集対象外です。

支給物品

- スタッフジャンパー (すでにお持ちの方はそちらを使用してください)
- スタッフマニュアル
- 弁当(ただし業務時間等により支給されない場合があります)

※活動日数にかかわらずジャンパーの支給はお一人様1着とさせていただきます。

※活動日はこのジャンパーを着用していただきます。

※交通費、その他報酬の支給はありません。

注意事項 <お申込み前に必ずお読みください>

- 活動内容、場所についてご希望をお聞きしますが、全体的な配置を考える必要があるためご希望に添えない場合があります。あらかじめご了承ください。
- 他の団体または個人ボランティアと一緒に活動していただく場合があります。
- 活動場所に荷物置き場はありません。貴重品を含め、荷物は各自で管理し、盗難や紛失に十分ご注意ください。貴重品・荷物の紛失に関しては、主催者は一切の責任を負いません。
- 着替え場所はありません。あらかじめ、動きやすい服装で活動場所に集合してください。また、寒暖・雨天対策は各自で行ってください。
- 事故やケガがあった場合は、主催者側で加入する傷害保険の範囲内で対応させていただきます。
- ボランティア申込後、やむを得ない事情で参加できなくなった場合は、原則代わりのメンバーを選出のうえ、速やかに事務局へ連絡してください。

説明会

【日時】 令和8年9月下旬~10月上旬を予定しています。

【場所】 西土佐地域:西土佐ふれあいホール

※ボランティアのみなさんには、日時が決まり次第事務局よりご案内いたします。

4 活動場所・内容（西土佐地域）

※活動場所や時間、内容は記載しているものから変更となる可能性があります。

レストステーション

役割	集合場所	活動時間(予定)	主な内容
総合管理	四万十・川の駅 カヌー館	7:30から最後尾ランナー 通過後、撤収終了まで	• 全体進行に注意し配慮する
案内・移動隊	//	//	• 全体の進行状況確認、必要に応じて移動・指示
救急移動待機	//	8:30から最後尾ランナー 通過後、撤収終了まで	• ランナーの救護対応
休憩案内・アイシング	//	7:30から最後尾ランナー 通過後、撤収終了まで	• ランナーの休憩統括、アイシング用氷準備
会場駐車場 交通整理	//	8:00から最後尾ランナー 通過後、撤収終了まで	• 会場周辺の整理、駐車指導
給水場用水・ 弁当配布	//	7:30から最後尾ランナー 通過後、撤収終了まで	• 弁当をボランティア等に配布、給水所に氷を配達
手荷物整理、 手荷物渡し	//	7:00から最後尾ランナー 通過後、撤収終了まで	• 事前に送られたランナーの荷物を整理し、到着選手に手渡す
学生が大活躍！			
手荷物渡し	//	//	• 到着選手に手荷物を手渡す • 受け取りがなかった荷物は荷物受取発送に回す
学生が大活躍！			
手荷物渡し (リタイア者)	//	//	• リタイアバスから降りてくるリタイア者の番号を確認し荷物テントより取り出しリタイア者へ手渡す
学生が大活躍！			
救護車	//	8:30から最後尾ランナー 通過後、撤収終了まで	• リタイアランナーを収容し関門へ輸送
予備車収容 ランナー確認 バス添乗	//	11:00から最後尾ランナー 通過後、撤収終了まで	• リタイアしたランナーの記録と乗車確認
選手収容予備車両 (研修バス)	//	13:00から最後尾ランナー 通過後、撤収終了まで	• リタイアしたランナーをゴールまで輸送

各給水所・監察ポイント

役割	集合場所	活動時間(予定)	主な内容(一部抜粋)
給水・給食班	各給水所現地集合 (なるべく自転車・バイク・徒歩で現地に入ってください)	先頭通過予想時間の30分前から最後尾ランナー通過後(最後尾車通過まで)	<ul style="list-style-type: none"> 西土佐地域内の給水所の管理と運営、撤収
自主整理班	各監察ポイント現地集合(なるべく自転車・バイク・徒歩で現地に入ってください)	//	<ul style="list-style-type: none"> 選手に左側通行を促し、横断が必要な個所では、ななめ横断をしないよう注意する 任務場所の交通整理を行い、選手が安全に走行できるように走路の確保に努める(なるべく一般車両をレース圏内に入れさせないようにする) そのほか競技進行の安全確保 走路は車道を使用する。そのため特別な場合を除き、歩道を走るようにとの指示は行わないこと

一部記載していない業務があります。全体的な配置状況によっては、表に記載していない業務への配置をご相談させていただくことがございますのでご了承ください。



★外国人ランナーをサポートする語学対応ボランティアも大募集！

総合案内窓口等で外国人ランナーの対応を行っていただけるボランティアを募集します。
(対象言語：英語、中国語 など)

対応可能な方がいらっしゃいましたら、ボランティア申込み時に事務局までお伝えください。
言語力の目安等をお聞きします。

申込フォームからお申込みの場合はチェック項目にチェックをお願いします。

※基本的に国内ランナーの対応もあわせて行っていただきます。

【参考】言語力の目安について

○通訳レベル：英語／通訳案内業、TOEIC700点以上、英検準1級以上
中国語／通訳案内業、中国語能力検定2級以上

○簡単な日常会話レベル：英語／TOEIC400点以上、英検3級以上
中国語／中国語能力検定4級以上

5 ボランティアお申込み方法

【インターネット】

四万十市ホームページ内、申込みフォームからお申込みください

【一般ボランティア】 申込フォーム



【ファミリーボランティア】 申込フォーム



【電話・メール・FAX】

下記宛てにご連絡ください

四万十川ウルトラマラソン実行委員会事務局

●西土佐地域

四万十市西土佐用井1101-5

四万十市生涯学習課(西土佐地域担当)

TEL 0880-52-2312

FAX 0880-52-1446

Mail n-school@city.shimanto.lg.jp

個人情報の取り扱い

個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律および関連法令を遵守し個人情報を扱いません。情報はボランティアマニュアル、説明会案内通知、次回大会ボランティア案内などに利用します。

お問い合わせ

四万十川ウルトラマラソン実行委員会事務局 TEL 0880-34-0750

四万十市中村大橋通4丁目10 四万十市生涯学習課内

FAX 0880-35-4260 Mail sport@city.shimanto.lg.jp

【西土佐地域】 TEL 0880-52-2312

四万十市西土佐用井1101-5 四万十市生涯学習課(西土佐地域担当)

FAX 0880-52-1446 Mail n-school@city.shimanto.lg.jp

【受付時間 平日8:30~17:15(土日祝除く)】