

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

～中村地域～



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、顔見知りが増やすことができ、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賃労働ではなく、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17日(土) / ランナー受付・前夜祭 等
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

四万十市中村地域 約1,000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ぬ。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、原則代替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。
- 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す。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。

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】 中村地域:市民スポーツセンター

※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 活動日時・場所・内容 (中村地域)

※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。
※ふるさと納税制度を活用した財源確保の取り組みを行っており、一部業務委託を行う予定です。業務委託となった業務を希望されている方へは別途調整の連絡を行います。

10月17日(土) ランナー受付・前夜祭

役 割	集合場所	活動時間(予定)	主な内容
総合案内受付	市民スポーツセンター	10:30~18:30	・循環バス停留所案内 ・会場及び周辺案内 ・市内案内、飲食店内
受付会場 車両整理	安並運動公園入口 (ロータリー)	前10:00~14:30 後14:00~18:30 (交代制)	・大会準備等で関係車両が出入りし混雑するため、進入車両を制限する。 ・安並運動公園ロータリーで「参加賞引換の選手」また通行許可書のない車両は運動広場やスタジアム駐車場に誘導する。運動広場への入り口がわかりにくいので、そこでも誘導を行う。
市内循環バス 添乗	安並運動公園入口 (ロータリー)	前11:30~15:30 後15:00~19:00 (交代制)	・4台の循環バスに1名ずつ乗車し、選手を案内する。(バス運行12:00~19:30)
選手受付	市民スポーツセンター	10:30~18:00	・参加賞引換に関する業務全般 ・2~3人1組(計7組)で参加賞引換を行う。 ・プログラムとトランジション袋(手荷物袋)を手渡す。 ・ピーク時には混雑が予想されるので、参加賞引換後は速やかに参加賞引換場所から流れるよう誘導する。
照明準備	市民スポーツセンター	8:45~12:00	・コース上投光器等機材の設置を行う
前夜祭	新ロイヤルホテル 四万十	16:00~ 閉会18:00後の 撤去終了まで	・前夜祭での配膳やおもてなしを行う ・18:00に閉会後は、撤去作業を行う

ファミリーボランティア導入予定

ファミリーボランティア導入予定



役割	集合場所	活動時間(予定)	主な内容
総合案内受付	フィニッシュ会場 (県立中村中・高等学校)	原則、11:00～ 大会終了まで ※活動時間の希望等 があれば応相談	・フィニッシュ会場案内 (荷物受取、更衣室、帰宅時のルート) ・循環バス発着案内 ・市内案内 ・フィニッシュ後の移動手段案内 など
ボランティア輸 送バス	安並運動公園 野球場駐車場	担当車両によって 活動時間が異なります	・ボランティアの乗るバスへの添乗とボ ランティアの出欠状況を確認する。 ・ボランティアを輸送するバスにそれぞ れ添乗し、降車位置(業務場所)の指示 等を行う。
弁当配布係	市民スポーツセンター	9:00～	・大会当日スポーツセンター、コース上、 フィニッシュ会場にてボランティアに弁 当を配布する(弁当不要のボランティア もあり)。同時に、コース上でボランテ アの出勤状況も確認する。
スタート会場整 理	蕨岡坂折橋 左岸 (ランナースタート後 は、県立中村中・高等 学校体育館へ移動)	3:30～9:00	・スタート地点の選手整理、駐車場整理 ※スタート後、フィニッシュ会場に移動 し、「荷物班」を手伝う(AM6:00集合)
市内循環バス案 内	県立中村中・高等学校 循環バス停留所	12:30～20:30 15:00～20:30 (交代制)	・堤防にて選手に循環バス降車位置の 案内を行う(バス運行13:00～20: 30) ・交通整理及び選手の安全確保に努め る ・収容バスが到着すると、添乗員から回 収したランナーズチップなどが入った 回収袋を受け取り、その他連絡事項と 一緒に本部まで持参する。 ・収容バスから降りる選手に記念タオル を配布する。
荷物班 ★スタート会場	旧蕨岡中学校	4:00～9:00	・選手から荷物を受取り、荷物運搬車両 への搬入 ・フィニッシュ会場へ移動後、荷物運搬 車両から体育館へ搬入、整理
ファミリーボランティア導入予定			
荷物班 ★フィニッシュ 会場	県立中村中・高等学校 体育館	①11:00～15:00 ②11:00～16:00 ③14:00～18:00 ④15:00～20:30	・荷物運搬車両から体育館へ搬入、整 理
ファミリーボランティア導入予定			
フィニッシュ ランナー対応	県立中村・高等学校 補助グラウンド テント	前11:00～15:00 後15:00～19:30	・フィニッシュテープ管理 ・完走メダル渡し/順位カード首掛け ・ランナーズチップは必ずし ・アイシング対策
ファミリーボランティア導入予定			

一部記載していない業務があります。(本部周辺業務、救護車、移動応援対策 など)
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。

役割	集合場所	活動時間(予定)	主な内容(一部抜粋)
照明班	市民スポーツセンター 玄関	前4:30～9:00 後16:00～21:00	・車両等による早朝、夜間のコース照明 ランナーの行く先を照らす 重要な役割
コース監察員	安並運動公園 野球場駐車場	配置場所によって 活動時間が異なります	・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走路の確保に努め る ・そのほか競技進行の安全確保
ファミリーボランティア導入予定			
給水給食班	安並運動公園 野球場駐車場 ※場所によっては 現地集合	配置場所によって 活動時間が異なります	・給水、給食所の運営 (ランナーに飲料・食料を渡したり、応 援の声掛けをしていただきます)
ファミリーボランティア導入予定			
関門収容バス 添乗	市民スポーツセンター	担当車両によって 活動時間が異なります	・選手収容バスの添乗、誘導 ・収容された選手で介助の必要とされる 選手がいたら、毛布や救急用品で対応し、 緊急を要する場合は本部もしくは救護 班に連絡し、指示に従う。
リタイア後の選手のケアを行う、 なくてはならない役割			
関門収容バス 発着場	市民スポーツセンター	6:00～20:00	・収容バスへの備品積み込みと出発確認 ・収容バスの待機・解散の指示を本部の 連絡で確認して行う。 ・収容バス帰着後の備品積み下ろし確認
審判記録補助	県立中村中・高等学校 補助グラウンド	11:00～19:00	
表彰式	県立中村中・高等学校 補助グラウンド	①12:00～18:00 ②15:30～18:00	①対象ランナーの表彰式出欠確認を行 い、時間や場所等の案内をする ②表彰式来賓の受付や、表彰式の補助 を行う。

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



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

【受付時間 平日8:30～17:15(土日祝除く)】