

岩手
県南エリア
マラソン
MAP



スポーツの後には、
特別なごほうびが待っている。

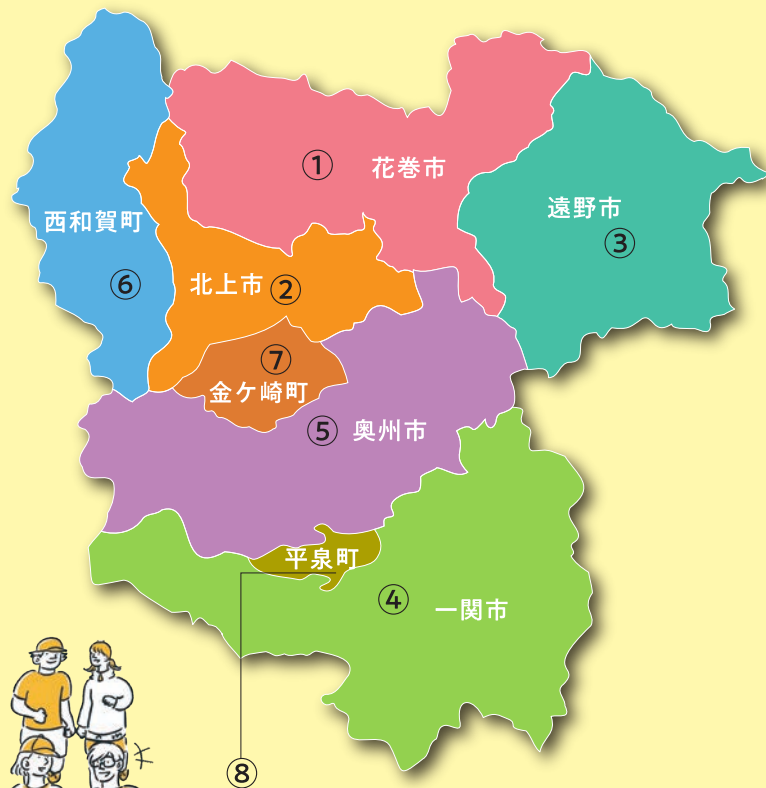
SIGHT
SEEING



SPORTS



FOOD



奥州市 p.12~13

⑤ いわて奥州きらめきマラソン

花巻市 p.4~5

① イーハートブ花巻
ハーフマラソン大会

西和賀町 p.14~15

⑥ 錦秋湖マラソン

北上市 p.6~7

② ランフェスキタカミ

金ヶ崎町 p.16~17

⑦ 金ヶ崎マラソン

遠野市 p.8~9

③ リレーフェスタ in 遠野

平泉町 p.18~19

⑧ 平泉ウォーク

一関市 p.10~11

④ 一関国際ハーフマラソン大会



花巻市

HANAMAKI

イーハートブ花巻 ハーフマラソン大会

令和7年
4月27日⑥
雨天決行

アップダウンの少なく

初心者でも走りやすいコースです。

優秀選手は2025台北マラソンに派遣!

岩手県のほぼ中央に位置する花巻市。「銀河鉄道の夜」の作者・宮沢賢治の出身地であるとともに、温泉の街、わんこそば発祥の地としても知られています。

コース
マップ
course
map



種目・種別 ハーフマラソン／10km／3km 定員数 3,000名

参加料 ●ハーフマラソンの部／7,350円 ●10kmの部／5,260円
●3kmの部／4,210円 ●中高生(10km、3km)／2,110円

詳細

大会についての詳しい情報はこちらのQR からご覧ください。



食

Food

ハートビート
(るんぴにい美術館内)



地元食材にこだわり、体にやさしい料理を召し上がっていただきたいです。ゆっくりとしたひと時を過ごしてください。

和食処花龍



継ぎ足しの八丁味噌で仕上げた“焼きおにぎり”が人気。こだわりを持ちながら、変わらない味を提供しています。

やぶ屋花巻総本店



宮沢賢治が教師時代、仕事後に立ち寄り決まって食べていたのが、この「天ぷらそば」と「三ツ矢サイダー」でした。

マルカンビル大食堂



写真のナポリかつは、ナポリタンとトンかつとサラダがワンプレートに乗ったボリュームたっぷりの人気メニューです。

観光

Sightseeing

菊池雄星・大谷翔平
選出記念モニュメント



菊池雄星選手と大谷翔平選手が、2021年のオールスターゲームに同時選出されたことを記念して建てたたれたモニュメント。

宮沢賢治童話村



自然に囲まれながら作品の世界観を体感できる観光施設。「賢治の学校」で宮沢賢治の童話の世界を体験してください。

風の鳴る林



JR花巻駅前のロータリーに設置された21本のステンレスボール。風が吹くと、先端の風車がぐるぐると回ります。

るんぴにい美術館



すべてのボーダーを心から取り去ることを目的にし、障がいのある作者の作品をはじめ、あらゆる人の命の表現を届ける作品を数多く展示。

食・観光情報

花巻観光協会公式サイト

<https://www.kanko-hanamaki.ne.jp/>



北上市

KITAKAMI

物流の要所としての歴史を持つ北上市。
桜の名所「展勝地」に加え、アウトドア施設やサイクリングロードなども充実しています。

ランフェスきたかみ

令和7年
10月12日

秋の北上市の街中を走るコース。

コースに用意されたエイドステーション(給水所)では、
北上市ならでの特産品が味わえるのも魅力。



種目・種別 ハーフマラソン／10km

定員数 先着1,000名

参加料 ●ハーフマラソンの部／一般6,000円／高校生3,000円
●10kmの部／一般5,000円／高校生3,000円
※2024年を参考

詳細

大会についての詳しい情報はこちらのQR からご覧ください。



食

Food

枕流亭



北上市の特産品である二子さといもを使用した独特な粘りのあるクロquette、県産和牛と県産豚の合挽に刻んだアスパラも入った定食がオススメ。

展勝地レストハウス



バラ肉、ザーサイが入った醤油ベースのあんかけスープに芭蕉菜漬けがトッピングされた展勝地ラーメン。一度食べたならリピート確実!

ロシア料理トロイカ



ボルシチは牛肉とたっぷりの野菜を煮込んだサワークリームを添えた定番メニュー。冷凍テイクアウト・発送もできます。

青柳町エリア



県内屈指の飲食店が軒を連ねる青柳町。幅広いジャンルの店が集まっており、お好みに合わせて選ぶことができます。

観光

Sightseeing

走り終わった後はここに!

樺山遺跡



立石をともしう石組の配石遺構(ストーンサークル)が注目を集め、国の指定史跡になっています。縄文時代の集落跡と言われています。

北上観光物産館



さくらPORTホテル1階にあるお店。岩手県を代表するお菓子、食品、工芸品、民芸品を豊富に取り扱っています。

北上市立鬼の館



「鬼」をめぐる様々なことがらを集め、その実態を理解し、学びあう場として開設されたテーマ博物館です。

北上総合運動公園



平成11年、平成23年の全国高等学校体育大会(インターハイ)、平成28年の「希望郷いわて国体・希望郷いわて大会」の主会場になったスポーツ施設です。

食・観光情報

きたぶら～北上観光コンベンション協会～
<https://kitakami-kanko.jp/>



遠野市

TONO

北上山地の中央部に位置する遠野市。「永遠の日本のふるさと」にふさわしい風景が広がるこの場所には、カッパなどの妖怪の伝承が語り継がれています。

リレーフェスタ in 遠野

令和7年
10月5日(日)
予定

遠野運動公園陸上競技場および
公園内特設周回コース実施。

コース
マップ
course
map

一般の部
小学生の部
トイレ



種目・種別 50m×4人(200m)／200m×4人(800m)／スウェーデンリレー(1,000m)
800m×4人(3,200m) ※小学生(未就学児含む)の部、一般の部

参加料 ●トラックリレー[小、中、高]2,000円
●トラックリレー[一般]4,000円

詳細 大会についての詳しい情報はこちらのQR からご覧ください。



食

Food

あんべ
じんぎすかん



遠野じんぎすかん元祖のお店です。2023年10月に店舗全面リニューアル。新しくなった明るい店内で老舗の味をどうぞ。

和田
日本料理旬菜



本物の日本料理を気軽に楽しんでいたきたいという想いで料理を提供。四季折々の"旬菜"をぜひご堪能ください。

サンQ
ふる郷市場



遠野産の馬のスジ肉をじっくり煮込み、さらに遠野産のトマトとニンジンが入った地元ならではの味。深い味わいです。

やまごや



種類豊富なハンバーグメニューが自慢。大ジョッキに入ったボリューム満足のジョッキパフェも人気です。

観光

Sightseeing

めがね橋



宮沢賢治の『銀河鉄道の夜』をイメージさせる橋。夜間はライトアップされ、橋を幻想的に彩ります。

遠野風の丘



道路情報、観光の案内、お食事、ドリンクコーナー、おみやげ、農産物の販売など多彩なサービスを提供しています。

遠野伝承園



かつての日本にタイムスリップ。遠野の農家の生活様式が再現され、伝承行事、昔話、民芸品の製作などを体験できます。

続石



2つ並んだ石の片方に巨岩が載る不思議な巨石遺構。古代人の墓とも、弁慶が持ち上げて作ったとも言われています。

食・観光情報

遠野市公式観光サイト「遠野時間」
<https://tonojikan.jp/>



一関市

ICHINOSEKI

一関国際 ハーフマラソン大会

日本陸上競技連盟認定コース。

ハーフマラソン優勝者に賞金10万円など、
表彰内容も充実しています。

令和7年
10月5日

申込締切
令和7年
6/30



コース
マップ
course
map



種目・種別 ハーフマラソン／10km

定員数 2,000名／10kmの部 500名

参加料 6,000円 (伴走者は無料)

詳細

大会についての詳しい情報はこちらのQR からご覧ください。



岩手県最南端の一関市。名勝地である
狹鼻溪や厳美溪のほか、一関温泉郷が
ある観光地であり、蘭学の大槻玄沢などの
偉人も輩出しています。

食 Food

レストランあさひや



「基本に忠実に」をモットーに、一流シェフ
がポピュラーな洋食から本格派フランス料
理まで提供し続けています。

自休自足



日替わりのパンは、クロワッサン、ペー
グル、食パン。おかずはその日によって変わ
ります。朝活にぴったりの一品。

三彩館ふじせい



もちは一関のおもてなし料理。ひと口サイ
ズで9種類楽しめる名物「元祖ひと口も
ち」は、疲労回復にも最適です。

カフェダイニング
どんぐり



大人だってお子様ランチを食べたい!その
気持ちに応えるメニュー。地元のブランド
牛、ブランド豚を使用したハンバーグが大
人気。

観光 Sightseeing

走り終わった後はここに!

世嬢の一酒造
民俗文化博物館



大正7年創業の造り酒屋。酒蔵を改装した
レストランでは「もち」をはじめとした郷土
料理が味わうことができます。

千厩酒のくら
交流施設



明治末期から大正時代にかけての「ハイカ
ラ」で「モダン」な主屋と西洋館、酒造施
設、落ち着いた雰囲気のある庭園などがあり
ます。

サハラガラスパーク



10万点を超える世界のガラス工芸品を展
示販売。ガラスの宙吹きを体験し、オリジ
ナル作品を作ることができます。

須川岳(栗駒山)



標高1,626メートルの栗駒山。岩手県側で
は古くから「須川岳」の別称で愛され続
け、日本二百名山や花の百名山の一つに
数えられます。

食・観光情報

いち旅 一関市公式観光サイト

<https://www.ichitabi.jp/index.php>



西和賀町

NISHIWAGA

岩手県の最西端にあり、秋田県横手市の間に位置する西和賀町。雪が多いことで知られていますが、その美しい冬景色が自慢。真夏でも過ごしやすい気候です。

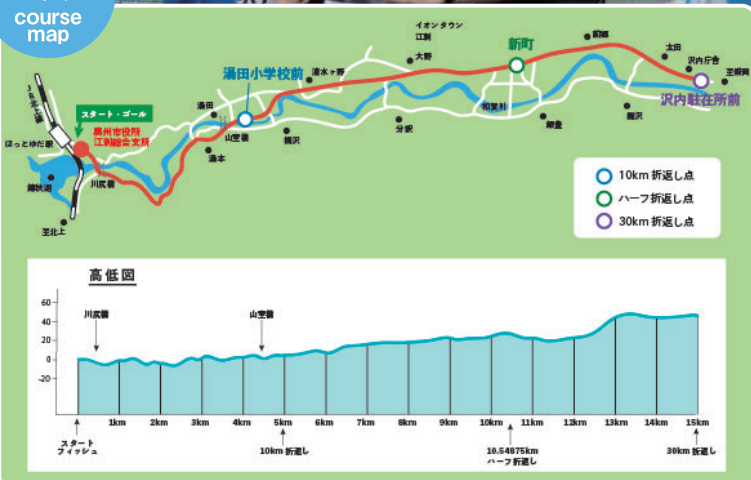
錦秋湖マラソン

令和7年
5月25日①
雨天決行



爽やかな初夏の錦秋湖畔を駆け抜ける、
初心者にもお勤めの日本陸上競技連盟認定コース。
参加者全員に温泉無料入浴券、またけご飯、
湯田牛乳・乳製品を提供!

コース
マップ
course
map



食

Food

● お店からのコメント

喫茶ケイ



写真は人気のメニュー・ナポリタンです。アツアツの鉄板の上に卵。その上にナポリタンが乗るスペシャルな一皿です。

ゆのさわ
レストハウス



味噌チャーシュー麺は、肉厚の自家製チャーシューはホロっと柔らかく濃厚なスープと相性抜群!店長イチオシの一品!

ネビラキカフェ



錦秋湖が一望できる絶景カフェ。四季や自然の移ろいを眺めながら、気の向くままい時間をお過ごしに行ってください。

春乃家



ボリューム満点のメニューが人気のお店です。十割蕎麦天ざるは、四季折々の食材を添えて、どうぞ召し上がってください。

観光

Sightseeing

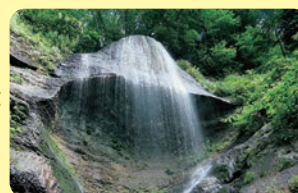
● 走り終わった後はここに!

西和賀町立
川村美術館



町出身の故・川村勇画伯から寄贈を受け開館。画伯ならではの神秘的で吸い込まれるような絵画をご覧ください。

白糸の滝



女神山を源流とし、周囲には不動の滝、降る滝、女神霊泉などがあります。近くには「三滝明神」が祀られています。

「道の駅」錦秋湖



西和賀町特産の山菜やきのこがイチオシ。湯田ダムをモチーフにした「湯田ダムカレー」も人気。ぜひご賞味あれ!

川尻湖畔公園



錦秋湖を一望できる絶好の場所にあり、川尻地区の住宅街にも近接しているため町民の憩いの場になっています。

食・観光情報

西和賀町観光公式サイト「にしわが旅」
<https://yamanoideyu.com/>



金ヶ崎町

KANEGASAKI

武家町の歴史的景観が今もなお色濃く残る金ヶ崎町。「城内諏訪小路地区」は国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されています。

金ヶ崎マラソン

初夏の風が吹くこの季節、

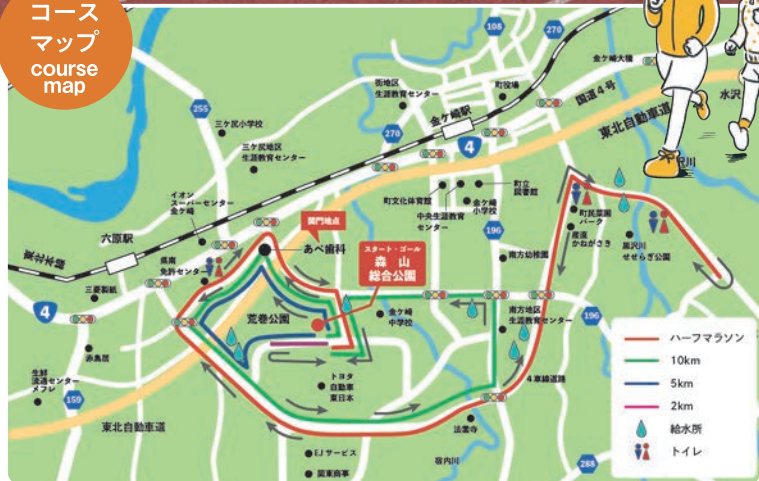
歴史と文化の薫る金ヶ崎路をご堪能ください。

参加者全員にオリジナルTシャツをプレゼント！

令和7年
6月1日



コース
マップ
course
map



種目・種別 ハーフマラソン／10km／5km／2km

参加料 ●一般ハーフマラソンの部／5,000円 ●一般10kmの部／4,500円
●一般5km／4,000円 ●2km／3,500円 ●小中学生／2,000円
●家族ペアー組（幼少中学生／2,000円 高校生／2,500円 一般／3,000円）

※ハーフ、10km、5kmの種目については、参加費を希望しない場合は、500円引き

詳細

大会についての詳しい情報はこちらのQR からご覧ください。



食

Food

本格そば専門店
盛紹屋



鴨せいろは、創業以来つぎ足している蕎麦つゆを使用。鴨挽き肉で出汁をとった温かいつけ汁でお召し上がりください。

和洋食道 Ecu



人気の南部スープカレーライス。南部鉄器で焼いた半熟卵のチーズライスをチキンスープカレーと一緒に召し上がりください。

● お店からのコメント

お休み処かみしも



野菜などが細かく刻まれた精進料理風のしょうゆ味のあんかけ汁。この地域に伝わる味「ずるびき」をどうぞ。

TRATTORIA PRIMI



高級食材が使われた料理が自慢。イタリアのピザ窯を使って焼き上げるモチモチの生地をお楽しみください。

観光

Sightseeing

● 走り終わった後はここに！

伝建群保存地区



城内諏訪小路地区はほぼ江戸時代そのまま残っています。侍住宅は寄棟造茅葺の建物で、当時の武家地の典型的な姿を良く伝えています。

金ヶ崎要害歴史館



金ヶ崎要害は「仙台藩21要害」の1つで、仙台藩北端の防御の要。この施設では、金ヶ崎要害の歴史文化について紹介されています。

岩手県立
花さきセンター



温室内では、熱帯や亜熱帯の植物などが季節を問わず観賞できます。屋外では、400m続く桜並木をはじめ、季節を感じられる草花や花木を楽しめます。

千田正記念館



岩手県知事を昭和38年から4期務めた千田正を顕彰し、その功績を後世に伝える記念館です。

食・観光情報

金ヶ崎町観光協会公式サイト

<https://www.comeon-kanegasaki.jp/>



平泉町

HIRAIZUMI

平泉ウォーク

誰もが手軽に楽しめる、人気の健康ウォーク。

ラジオで放送される歴史解説を聴き、

藤原三代の都に思いを馳せながら、一緒に歩きましょう。

令和7年
6月上旬
開催予定



コース
マップ
course
map



定員数 600名 参加料 無料



詳細 大会についての詳しい情報はこちらのQR からご覧ください。

歴史と文化の町、平泉町。中尊寺をはじめ、世界遺産に登録された多くの文化遺産が残る観光地として知られています。

食

Food

● お店からのコメント

芭蕉館



かつての平泉の栄華のように、ゆったりとした気分で味わっていただけるよう考案した「盛り出しわんこそば」をどうぞお楽しみください。

SATO



大船渡から届く鮮度抜群のお魚を、日替わりで洋風の定食に仕立てて提供しています。暮らしを潤す工芸品なども販売。

かんざん亭



中尊寺境内にあるレストラン。名物は平泉特産「自然薯」を使った料理。蕎麦やうどんからスイーツまで揃えています。

斎藤うどん店



名物感謝うどんをはじめ、そば、ラーメンもご用意しています。小上がりもあるので、お子様連れも安心。

観光

Sightseeing

● 走り終わった後はここに！

毛越寺



6月中旬から境内のあやめ園では300種の花しょうぶ、10月下旬から境内を赤く染める紅葉。美しい四季をここで。

平泉世界遺産
ガイドランスセンター



世界遺産「平泉」の価値を世界中に伝える施設。映像などで、世界遺産及び関連遺跡の価値や特徴を紹介しています。

弁慶堂



中尊寺金色堂へ続く参道の途中にあるお堂です。その名前の通り源義経の家来・武蔵坊弁慶が祀られています。

らら・いわて平泉店



県内各地の銘菓や工芸品などを販売。場所は月見坂のすぐ手前にあります。地元の生乳100%のソフトクリームも大人気！

食・観光情報

平泉観光協会公式サイト
<https://hiraizumi.or.jp/>





交通アクセス網も充実。 岩手県南エリア。

自動車、新幹線、飛行機。
さまざまな交通機関があるから、
岩手県南エリアは
どこからでもストレスなく移動ができます。
スポーツはもちろん、食、観光など、
このエリアならではの魅力に
触れてください。



いわて県南スポーツインフォメーション ▲

岩手県 県南広域振興局 経営企画部 企画推進課
TEL 0197-22-2812