



## 「枚岡公園クロスカントリー競走大会」に参加しよう！ スポーツを楽しみながら 絶景スポットを満喫！！



### 「枚岡公園クロスカントリー競走大会」の歴史

本大会は東大阪市が誕生した昭和42年以來の大会で、令和6年の開催で70回目となる。

市内の中学生・高校生をはじめ、兵庫・京都・奈良からも多くのランナーが参加し、10年以上走り続けるリピーターも。



### 「クロスカントリー競走」とはどんなスポーツ？

「クロスカントリー競走」とは陸上競技の種目の一つで、野原や山間部など整地されていない起伏のあるコースを設定して行なわれる中長距離走レースのこと。

柔らかい走路は着地時に脚への負担が少ないのでケガのリスクが低く、不整地を走るため体幹トレーニングとしても適しており、近年は生涯スポーツとして人気に。東大阪市で毎年開催される「枚岡公園クロスカントリー競走大会」は、日本有数の急勾配で「酷道」ともいわれる国道308号線(暗峠)をコースの一部に使用した特設コース。2kmコース、3kmコース、5kmコースの3

種目が設定されており、東大阪市内外の中学・高校生から70代まで毎年600人以上のランナーたちが集い、関西屈指の難コースにチャレンジしている。

そんな本大会には、学校卒業後も続けて参加するランナーが多く、タイムを競うのはもちろん、完走を目標にするなど、ランニング上級者から初心者までいろんな楽しみ方があり、市内外の人たちに愛される伝統ある大会となっている。

地理的特徴を活かした東大阪市ならではの本大会、エントリーが始まっているのでこの機会に参加してみては？

## 第70回 枚岡公園クロスカントリー競走大会

開催日

2024年1月14日(日)

申込受付期間

2023年11月1日(水)~12月4日(月)

開催場所

枚岡公園(東大阪市東豊浦町12-12)

最寄り駅

近鉄奈良線「枚岡駅」徒歩約6分、「額田駅」徒歩約8分

参加費

一般:1,500円、高校生:1,500円、中学生:1,000円

問合せ先

市民スポーツ支援課 ☎06-4309-3282

申込方法

右記東大阪市HPから  
メールで申込



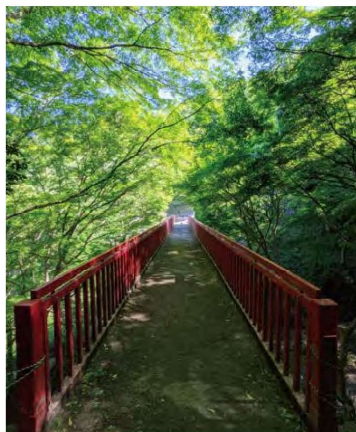
or

右記申込専用サイトから



大会エントリー  
受付中!!





## 絶景スポット②

### 豊浦橋

公園の中央を流れる暗溪にかかる真っ赤なパイプアーチ。春には新緑・秋には紅葉の景色を楽しめる。橋を抜けると国道に出るので走行中よそ見のし過ぎにはご注意ください。



## 絶景スポット①

### 枚岡山展望台

眺望がすばらしく、晴れた日には淡路島や明石海峡大橋を望める。ハイキングならお弁当を食べながら絶景も楽しめるのでオススメ。



# 「枚岡公園クロスカントリー競走大会」 コースMAP紹介

枚岡公園を舞台とした大会コース内や  
周辺には絶景スポットが満載。

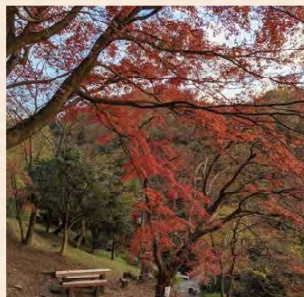
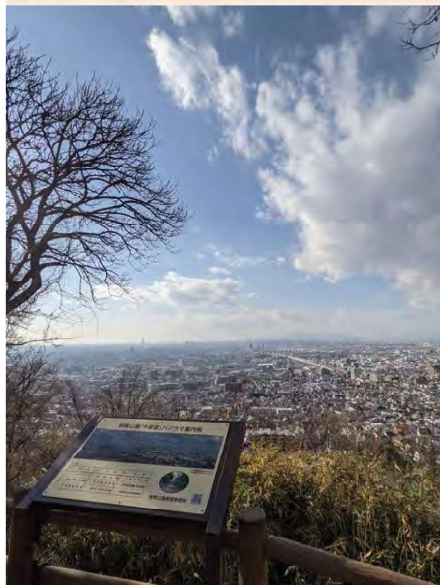
新緑や紅葉の季節には自然を楽しみながらの  
ハイキングコースとしてもオススメ!



## 絶景スポット③

### 中展望

コース中盤、東大阪市を一望できる絶景にランナーたちも癒される。近鉄「額田駅」からハイキング道で繋がっており、行楽シーズンはとくに人気。



## check!!

### ④ 東大阪石切温泉 ホテルセイリウ

大会後は、大阪平野の美しい景色を楽しみながら天然温泉に浸かってリフレッシュ!

参加者全員  
入湯料半額500円!

入賞者には  
(各グループ1位~6位)  
**無料券  
プレゼント!**

※バスタオル貸し出し200円  
フェイスタオル販売200円が別途必要です

