

2026

オクトーバー・ラン^{アンド}ウォーク

主催 一般財団法人 アールビーズスポーツ財団

スマホアプリを使って
歩数や走行距離を競う1カ月間のイベントです！

参加
無料

御坊市の参加者には
特別に抽選で
みーやちゃんグッズ
プレゼント！

御坊市も参戦！
全国の自治体と
対決するのじゃー！



協賛



Victoria



「ウォークの部」種目

① みんなでギネス世界記録™ に挑戦！

あなたの一歩が世界記録™への力に。ラン・ウォーク共通で参加者みんなでギネス世界記録™に挑戦します！家族や友人など、1人でも多くの方に声をかけてください。

「日本坂道学会」コラボ企画

② 坂を知ろう、巡ろう、楽しもう！

「日本坂道学会」が愛する坂の歴史や地形の面白さを感じながら、知って・巡って・楽しむ、特別企画です。あなたの地元の自慢の坂を投稿する「坂図鑑」開催中！

③ 市区町村 & 都道府県 対抗戦

市区町村および都道府県に分かれて1か月間の平均歩数を競います。上位自治体が表彰されます！

④ 個人歩数ランキング

全国の参加者と1か月間の歩数で競います！ランキングで歩くモチベーションを後押しします。

ウォーキングアプリ「スポーツタウンWALKER」を用いて参加いただきます



「ランの部」種目

① みんなでギネス世界記録™ に挑戦！

あなたの一歩が世界記録™への力に。ラン・ウォーク共通で参加者みんなでギネス世界記録™に挑戦します！家族や友人など、1人でも多くの方に声をかけてください。

② 走行距離ランキング

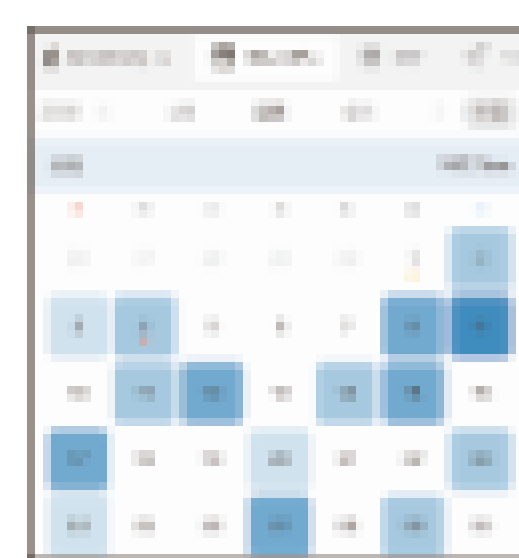
1か月間の走行距離を競う「走行距離ランキング」。全国の参加者とのランキングで走るモチベーションを後押しします。少しでも上位を目指して走ろう！

③ 月間走行日数チャレンジ

速さや距離ではなく、走った日数がチャレンジのポイント。10月は毎日コツコツ走る習慣を楽しもう！

新機能

走行履歴を月・週・年カレンダーで一覧表示。練習量や大会、目標達成をまとめて確認できる！



GPSトレーニングアプリ「TATTA」を用いて参加いただきます



特別企画

みんなでギネス世界記録™に挑戦！



OFFICIAL
CHALLENGE

参加者のみなさんで
同じ目標を達成します！

挑戦する記録タイトル

リモートウォーキング・ランニング & クリーンアップイベントに1か月で登録した最多人数

【挑戦年月日】

10月1か月間

世界に一つだけの公式参加認定証も（有料）是非ご参加ください！

「日本坂道学会」コラボ企画

坂を知ろう、巡ろう、楽しもう！



日本坂道学会副会長タモリ氏撮影・著作の書籍「お江戸・東京坂タモリ」を監修する「日本坂道学会」との夢のコラボ！江戸時代から続く坂道の歴史と地形の面白さを感じながら、知って・巡って・楽しむイベントを開催します。

開催期間 2026年10月1日(木)～10月31日(土)

「オクトーバー・ラン&ウォーク」は、スマホアプリを使って歩数または走行距離を競う 1カ月間のオンラインイベントです。

歩いて走って新しい自分に出会う絶好のチャンス。31日間楽しく歩き続ける・走り続けるためのワクワクサポートを多数ご用意しています。参加は無料！さわやかな秋、あなたが踏み出す1歩を全力応援します。

アプリダウンロード・エントリーの方法について

ウォークの部



ウォーキングアプリ
「**SPORTS TOWN WALKER**」
(スポーツタウンウォーカー)
をダウンロード



Android



iPhone

アプリをダウンロードして10月に歩いて起動すれば、「みんなでギネス世界記録™に挑戦!」「歩数ランキング」「市区町村・都道府県対抗戦」への参加となります。

※「坂タモリ」イベントは別途エントリー（無料）が必要です

参加方法

- 歩行情報記録アプリの確認を行う。
 - Androidをご利用の方
Android 端末では、「ヘルスコネクト」との連携が必要となります。「Google Play ストア」から「ヘルスコネクト」「Google Fit」をダウンロードし、正常に動作していることを確認してください。
 - iPhoneをご利用の方
iPhone の標準アプリ「ヘルスケア」が正常に動作していることを確認してください。
- 「スポーツタウンWALKER」を起動し、Sports net ID 登録を行う。ID登録をしないゲストでの参加も可能。
- 「スポーツタウンWALKER」を起動して利用開始する。
10月1日0:00からの歩行情報が参加記録となります。
歩数は自動で取得されるため、歩く際に「スポーツタウンWALKER」アプリを起動する必要はありません。
参加の反映にはアプリの起動が必要です。
1日1回アプリの起動をお願いします。

初期設定方法は動画でご覧いただけます



Android



iPhone

ランの部



ランニングアプリ
「**TATTA**」(タッタ)
をダウンロード



Android



iPhone

アプリをダウンロードし、オクトーバーラン&ウォークにご参加いただくと、「みんなでギネス世界記録™に挑戦!」「走行距離ランキング」への参加となります。

参加方法

- 「TATTA」を起動させ、Sports net IDを入力し、「連携」をタップする。
- 「TATTA」画面下に表示される「イベント」をタップする。
- 「オクトーバー・ラン&ウォーク2026」の「参加する」をタップする。



- 10月1日0:00からランキングの走行距離カウントが開始されます。「TATTA」を起動して走るか、GPSウォッチと連携して走ると走行距離がランキングに反映されます。
- GPSウォッチ（ガーミン、アップルウォッチ、ポラール）との連携方法はこちら(<https://tatta.runnet.jp/help/faq>)
- 本イベント対象のTATTAアクティビティは「Running」、「Trail Run」のみです。「Cycling」「Walking」「Hiking」を選択した場合はランキング対象外となります。

GET!

ランキング上位 or 抽選でプレゼント!



森永製菓 in ゼリー 6個セット
QUOカードPay1,000円分~

他にも、多数特典あり!

お問い合わせ

オクトーバー・ラン&ウォーク大会事務局
october@runners.co.jp

担当：御坊市健康長寿課

TEL ☎23-5851

【参加方法はコチラ】

