

# 種目要項

	ハーフマラソン (21.0975km) 〈日本陸上競技連盟公認競技会〉 〈WRk (ワールドランキングコンペティション) 対象競技会〉						ユースラン (約 3.6km)		ファンラン (約800m)
部門	陸連登録者の部	一般の部 ※1					中学生の部	高校生の部	—
		30歳未満	30歳台	40歳台	50歳台	60歳台	70歳以上		
定員	5,000名 [一般 4,800名 + 障害者 100名 + チャリティ 100名] ※港区在住者を優先 ※抽選方式 (障害者枠、チャリティ枠は除く)						200名 [一般 190名 + 障害者 10名] ※港区在住者・在学者を優先 ※抽選方式 (障害者枠は除く)		500名 [一般 450名 + 障害者 50名] ※港区在住者のみ ※抽選方式 (障害者枠は除く)
スタート方法	4つのブロックに区分し、3分おきのウェーブスタート※2						一斉スタート		一斉スタート
制限時間	最終ブロックのスタートから2時間30分						25分		30分
スタート時刻	午前8時40分						午前8時30分		午前9時10分
参加料金	10,000円 (チャリティは40,000円 ※3)						2,000円		500円
参加資格	大会当日に満18歳以上で制限時間内に完走できる者 ※4						中学生の部 平成23年4月2日 ～ 平成26年4月1日 生まれで制限時間内に 完走できる者 ※4	高校生の部 平成20年4月2日 ～ 平成23年4月1日 生まれで制限時間内に 完走できる者 ※4	港区在住者※5 (年齢制限なし)
表彰	港区政80周年記念 特別表彰 ※6								
	陸連登録者の部	一般の部 ※1				中学生の部	高校生の部		表彰なし
	グロスタイム ※7	グロスタイム ※7	ネットタイム ※8		グロスタイム ※7				
男女別 1～8位 港区在住者男女別 1～3位 ※9	男女別 1～8位 港区在住者男女別 1～3位 ※9	男女年代別 1～8位 男女別最高齢完走者 ※10		男女別 1～3位	男女別 1～3位				
記録	制限時間内完走者はフィニッシュタイム及び5kmごとのスプリット入り完走証がダウンロード可能						制限時間内完走者はフィニッシュタイム及び3kmのタイム入り完走証がダウンロード可能		計測なし
参加賞	シャツ (完走者にはフィニッシャータオルも贈呈)								ハンドタオル

- ※1…日本陸連登録以外の外国籍の方は、一般の部へのエントリーとなります。
- ※2…ハーフマラソンにおけるブロックの割当は、申込者による自己申告 (タイム順) とします (陸連登録者の部を除く)。
- ※3…ハーフマラソンの大会出場者について、オンライン (RUNNETまたはRunJapan) で申込みいただく場合、大会参加料とは別にシステム手数料をご負担いただきます。チャリティ枠で申込みいただく場合、参加料金のうち、一般参加料相当の10,000円に掛かるシステム手数料はご負担いただき、チャリティ募金に充当する30,000円に掛かる手数料は免除します。
- ※4…単独走行が困難な方は、伴走者を1人つけることができます。また、競技用車いすでは参加できません。
- ※5…未就学児が参加する場合は、保護者等による伴走が必要です。また、単独走行が困難な方は、伴走者を1人つけることができます。単独走行が可能な就学児以上の方が参加する場合は、伴走をつけることはできません。生活用車いすやベビーカーの使用は可能です。ただし、競技用車いすでは参加できません。
- ※6…港区政80周年を記念して、港区マラソン実行委員会が定める選手を特別に表彰します。
- ※7…グロスタイムとは、スタートの号砲から、フィニッシュラインを通過するまでのタイムです。
- ※8…ネットタイムとは、スタートラインを通過してから、フィニッシュラインを通過するまでのタイムです。
- ※9…年齢を問わず陸連登録者の部及び一般の部のグロスタイムで、港区在住者の男女別1～3位を表彰します。
- ※10…ネットタイムで、男女別最高齢の完走者を表彰します。

## 体調管理・メディカルチェックについて

(公財)東京陸上競技協会 医事委員長  
三橋 敏武 医師 監修

昨今のマラソン (ランニング) ブームによりランナーの数は増加傾向にあります。ランニングは気軽に始めやすいスポーツですが、マラソンは危険なスポーツでもあります。特に本番になると、体調不良を感じながらも頑張りすぎてしまい、それが事故を招く要因になる可能性があります。大会に出場する際は、普段からの準備はもちろんのこと、自分の年齢や体調を考え、安全には十分に注意してください。

### メディカルチェックを受けましょう

健康のためにマラソン (ランニング) をしている方は多いと思います。しかし、マラソンによって健康を損なってしまったらその努力は無駄になってしまいます。マラソンの中の心停止の原因はほとんどが虚血性心疾患 (狭心症、心筋梗塞など) です。虚血性心疾患はメディカルチェックで発見されることがあります。マラソン中の心疾患による事故を減らすために、ぜひメディカルチェックを受けましょう。

厚生労働省発表の「人口動態統計の概況」によると、1年間の死因別死亡総数では、心疾患 (高血圧性を除く) は悪性新生物 (がん) に次ぐ2番目に多い数字でした。

また、心疾患の場合、肥満、高血糖、高血圧、高脂血症の危険因子がない人の危険度を1とすると、危険因子を1つ持っている場合は5.1倍、2つ持っている場合は5.8倍、3～4個持っている場合35.8倍になるという報告があります。

### 申込時の健康チェックリスト

下記の項目 (1～10) のうち1つでも当てはまる項目がある場合、かかりつけ医に相談してください。

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| ① 心血管疾患 (心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、心不全、先天性心疾患、不整脈、大動脈瘤など) の診断を受けている、もしくは治療中である。 | <input type="checkbox"/> |
| ② 突然、気を失ったこと (失神発作) がある。   | <input type="checkbox"/> |
| ③ 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。  | <input type="checkbox"/> |
| ④ 血縁者に「いわゆる心臓マヒ」で突然に亡くなった方がいる (心臓突然死)。                                 | <input type="checkbox"/> |
| ⑤ 最近1年以上、健康診断を受けていない。  | <input type="checkbox"/> |
| ⑥ 60歳以上の男性である。   | <input type="checkbox"/> |
| ⑦ 血圧が高い (高血圧)。   | <input type="checkbox"/> |
| ⑧ 血糖値が高い (糖尿病)。  | <input type="checkbox"/> |
| ⑨ LDLコレステロールや中性脂肪が高い (脂質異常症)。  | <input type="checkbox"/> |
| ⑩ たばこを吸っている (喫煙)。  | <input type="checkbox"/> |

目標設定と  
トレーニングに  
ついて



かかりつけ医とは、皆さんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。

(公財)日本陸上競技連盟 医事委員会  
2013.4.11作成、2024.11.30改定