



## 種目要項

部門	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)
	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	高校生の部	港区在住者※5 (年齢制限なし)
							平成23年4月2日～ 平成26年4月1日 生まれて制限時間内に 完走できる者※4	平成20年4月2日～ 平成23年4月1日 生まれて制限時間内に 完走できる者※4	
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		
	グロスタイル ※7	グロスタイル ※7	ネットタイム ※8	グロスタイル ※7					
	男女別1～8位	男女別1～8位	男女年代別1～8位	男女別1～3位	男女別1～3位				
港区在住者男女別1～3位 ※9	港区在住者男女別1～3位 ※9	男女別最高齢完走者 ※10							
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)								

- ※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けます。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…グロスタイルとは、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ルで、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"/> |

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

目標設定と  
トレーニングについて



## エントリー

パソコンやスマートフォンで、以下のURLまたは二次元コードから大会公式サイトにアクセスし大会エントリーページの指示に従ってお申込みください。RUNNETを初めて利用する方は事前に会員登録が必要です(無料)。



【大会公式サイトURL】 <https://minato-half.jp/>

種目 申込区分	ハーフマラソン (チャリティエントリー)	ハーフマラソン (一般エントリー) (港区在住者優先)	ユースラン (港区在住・在学者優先)	ファンラン (港区在住者のみ)
申込期間	令和8年(2026年) 7月1日(水)午前9時～ 8月17日(月)午後5時	令和8年(2026年)7月1日(水)午前9時～7月13日(月)午後5時		
参加決定	先着順 (定員100名)	抽選 8月3日(月)抽選結果発表(「RUNNET」Myページを確認)		
支払期間	8月3日(月)～8月17日(月) 支払完了後、参加決定 ※定員になり次第終了	8月3日(月)～8月17日(月) 支払完了後、参加決定		

## 窓口申込 (港区在住者のみ)

港区在住者でオンラインによるお申込みが困難な方は、申込期間中、下記窓口にて専用申込用紙によりお申し込みできます(郵送不可)。  
※チャリティエントリーの参加料金のお支払い方法は現金払いのみです。申込時にお支払いください。  
一般エントリーの抽選結果は、8月3日(月)から順次郵送にてお知らせします。参加料金のお支払いは、当選者に送付する郵便払込票または窓口での現金払いとなります(払込手数料等はご負担いただけます)。

【窓口】<受付時間：申込期間中の平日午前9時～午後5時>

- (公財)港区スポーツふれあい文化健康財団マラソン課 港区赤坂4-18-13 赤坂コミュニティがらぎ2階
- 港区生涯学習スポーツ振興課 港区芝公園1-5-25 港区役所7階(窓口番号710)
- (福)港区社会福祉協議会 ※障害者枠に限る。 港区六本木5-16-45 港区麻布地区総合支所2階

※当選者のうち、支払期間内に所定の参加料金の支払いを完了できなかった方は、申込みを辞退したものとみなします。  
※重複エントリーは落選となります。

## 申込規約 参加者は、次の申込規約に必ず同意の上、お申し込みください。

- 自己都合による参加決定後の種目の変更、キャンセル、権利譲渡、名義変更はできません。
- 支払済みの大会参加料金等(チャリティ募金を含む)の返金は行いません。地震、風水害、降雪、事件、事故、疾病等による開催縮小、中止する場合も同様とします。
- 参加者は、あらかじめ、医師の健康診断を受けるなど、心疾患、疾病等を含め、健康に留意し、十分なトレーニングをして大会に臨んでください。傷病、事故等に対し、自己の責任において大会に参加するものとします。
- 競技中、緊急車両の通行等によりランナーを停止させ、車両の通行を優先させる場合があります。また、主催者が競技続行に支障があると判断する場合、競技を中止することがあります。参加者は、主催者の安全管理、大会運営上の指示に従うものとします。
- 参加者は、競技中に傷病が発生した場合、主催者による応急手当を受けるとします。
- 大会開催中の事故、傷病への補償は、主催者が加入する保険の範囲内の対応とします。主催者は、参加者の疾病等に応急処置は行いますが、責任は一切負わないものとし、参加者は、主催者に対する損害賠償等の請求は行わないものとします。
- 参加者は、大会に申し込むに当たり、家族や親族、保護者(参加者が未成年の場合)、またはチームメンバー(代表者エントリーの場合)による、本大会への参加の承諾を得るものとします。
- 年齢、性別、記録等の虚偽申告、申込者本人以外の出場(代理出走)、本大会の不利益となる行為は認めません。それらが発覚した場合、出場、表彰の取り消し、次回以降の参加資格はく奪等、主催者の決定に従うものとします。また、主催者は、虚偽申告、代理出走者に対する救護、返金等一切の責任を負いません。
- ご利用の端末機、OS、ブラウザソフトによってはお申込みできないことがあります。なお、インターネット回線の不具合等によるお申込みの遅れ等について、主催者は一切の責任を負いません。
- ご登録いただいたメールアドレスの不備等による抽選結果の未着について、再送信は行いません(送信ドメイン [@minato-marathon.jp, @runnet.jp, @runpassport.jp] の受信許可を必ず設定ください)。また、メールの未着やご確認漏れ等に伴う参加料金の未払いについて、主催者は一切の責任を負いません。
- 参加者による個人情報の取扱いについては、大会規約に規定するとおりとします。
- 参加者は、以上の申込規約のほか主催者が別途定める大会規約を遵守するものとします(齟齬がある場合は大会規約を優先します)。大会規約は大会公式サイトまたは次の二次元コードから確認できます。



大会規約

## シューズについて

本大会のハーフマラソン種目は、2026年ワールドアスレティックス(WA)並びに日本陸上競技連盟競技規則及び大会規約により行います。

以下の点にご留意ください。

(1)使用するシューズについて、靴底の厚さはWA規則TR5(テクニカルルール第5条)及び「競技用靴に関する規程」に準じます。規定に反する靴は使用できません。

(2)使用可能なシューズは次のURLまたは二次元コードからご確認ください。WAが承認したシューズリストで「N(No)」と記載されている靴については使用できません。

<https://certcheck.worldathletics.org/FullList>



(3)スタート前の靴底チェックは行いませんが、レース中に使用された靴に関して審判長が疑義を抱いた場合、競技終了後に靴の提出を求めることがあります。WAリストで「N(No)」と記載された靴の使用が判明した場合は失格となります。

## 障害のある方もご参加いただけます

【ハーフマラソン、ユースラン】

- 障害のある方で単独走行が困難な場合は、伴走者1名をつけることができます。(盲導犬の伴走はできません)。伴走者の参加料金は無料ですが、記録は計測されません(伴走者がエントリーしている場合は除く)。なお、車いすでは参加できません。

【ファンラン】

- 単独走行が困難な場合は、伴走者1名をつけることができます(盲導犬の伴走はできません)。
- 生活用車いすやベビーカーでの参加も可能です。ただし、競技用車いすでは参加できません。

## ボランティア大募集!!

エントリーは  
大会公式サイトから! **7月2日(木)～9月25日(金)**



## サポートみなと講演会

# いざという時に困らないために —相続と遺言、成年後見制度を学ぶ—



令和8年7月31日（金）

14時～16時（開場 13時30分）

会場

芝浦区民協働スペース

（みなとパーク芝浦内）

JR山手線「田町駅 東口」徒歩5分

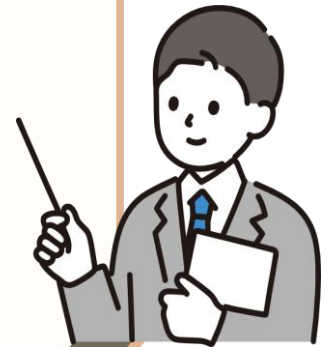
都営地下鉄「三田駅 A6出口」徒歩6分

講師

横内 亮二 氏

（弁護士・

高輪総合法律事務所）



参加費：無料 定員：会場30人 オンライン20人（申込順）

対象：区内在住・在勤・在学者

申込み：7月29日（水）までに電話・FAX・フォーム（右記）のいずれかでお申し込みください。

※手話通訳が必要な方は7月17日までにご連絡ください。



申込み・問合せ先

（社福）港区社会福祉協議会 権利擁護推進係  
権利擁護センター サポートみなと

TEL:03-6230-0283 FAX:03-6230-0285

**FAX : 03-6230-0285**

**港区社会福祉協議会 権利擁護推進係  
権利擁護センター *サポートみなと***

**サポートみなと講演会**

**「いざという時に困らないためにー相続と遺言、成年後見制度を学ぶー」**

弁護士が相続や遺言、成年後見制度に関する概要や実際の事例を具体的にお話しします。

ふりがな	
氏名	
電話またはFAX	
参加方法	会場 ・ オンライン
E-mail	※オンライン参加の方は必ず記入してください
手話通訳の希望	有 ・ 無
講師に聞きたいことがあれば記入してください	

7月29日(水)までに電話・FAX・フォーム(右記)のいずれかでお申し込みください。

※手話通訳が必要な方は7月17日までにご連絡ください。



**申込み・問合せ先**

**(社福)港区社会福祉協議会 権利擁護推進係  
権利擁護センター *サポートみなと***

**TEL:03-6230-0283 FAX:03-6230-0285**

# 区民後見人説明会を 実施します

定員各：20名

認知症や知的障害、精神障害などにより判断能力の不十分な人の権利や財産を守る  
成年後見制度の概略や後見人等候補者等になるまでの流れ、実際の仕事内容についてご説明します。  
ご興味のある方はぜひご参加ください！

**7月16日(木)**  
**14:00~15:30**

**麻布区民  
協働スペース**  
(港区六本木五丁目  
16番46号  
麻布保育園3階)



**7月23日(木)**  
**18:30~20:00**

**芝浦区民  
協働スペース  
多目的室2・3  
(港区芝浦  
1-16-1  
みなとパーク芝浦  
1階)**



内容はどちらも同様となります。ご都合のいい日時でご参加ください。  
説明会にはどなたでも参加可能です。

※区民後見人選考には、説明会の参加が必須です。

★参加申し込み締め切り7月7日(火)★

《申し込み・問い合わせ》

社会福祉法人

港区社会福祉協議会  
権利擁護センター  
港区六本木5-16-45

権利擁護推進係  
サポートみなと  
港区麻布地区総合支所 2階

電話 03-6230-0283  
FAX 03-6230-0285

※この事業は港区から委託を受けて港区社会福祉協議会が実施しています。

## 区民後見人とは

認知症や知的障害、精神障害などによって判断能力の不十分な人の権利や財産を守る成年後見制度の担い手として、地域や社会に貢献する精神に基づき、親族でも専門職でもなく、同じ区民としての身近な立場で成年後見活動を行います。

## 区民後見人になるには？

01

説明会  
に参加  
(必須)

02

選考の  
申し込み

03

論文・面接  
による選考

04

基礎講習  
受講(5日間)  
終了レポート  
の提出

05

港区  
区民後見人  
として名簿  
に登録



★講習受講を通して、区民後見人や登録型生活支援員としての支援に備えます。  
★区民後見人の皆さんにふさわしい案件があった場合には後見人等候補者として紹介・推薦し、受任となります。

※基礎講習修了によって将来区民後見人の活動が約束されるものではありません。

## 登録型生活支援員とは

福祉サービスの利用援助が必要な人に対して、福祉サービスの必要な手続きや日常的な金銭管理などの支援を行います。

## 区民後見人等候補者選考対象者

次の①～⑥をすべて満たす人

- ① 区内または隣接地域在住の20歳～70歳未満の人
- ② 健康上の問題がなく、時間的制約を受けることが少なく活動できる人
- ③ 成年後見制度及び高齢者や障害者に対する権利擁護に理解と熱意があり、成年後見業務や生活支援員業務を行う意思がある人
- ④ 基礎講習（令和8年11月～12月の5日間、レポート提出あり）に参加できる人
- ⑤ 家庭裁判所の審判により成年後見人等を受任している実績のある専門職資格を有していない人
- ⑥ 他の区市町村及び団体において区民後見人等候補者としての登録をしていない人

《申し込み・問い合わせ》

権利擁護センター サポートみなと

電話 03-6230-0283