

第9回

渋谷・表参道 WOMEN'S RUN

2019.3.24.SUN

参加のご案内

会場

代々木公園野外音楽堂イベント広場 (東京都渋谷区神南2丁目)

大会当日 スケジュール

2019年 3月24日(日)

7:00	会場オープン	9:30	キッズラン1km/ ファミリーラン1kmの部 スタート
8:00	オープニングセレモニー	10:30	レース終了
8:40	選手整列	10:40	表彰式
8:40	スタートセレモニー ウォーミングアップ		レース後も会場でお楽しみい ただけるイベントを企画中♪
9:00	10kmの部スタート (2分ごとにウェーブスタート)		

Debut!

デビューランナーは
このマークをチェック!!

渋谷・表参道 Women's Runは、
初レースにチャレンジするデビュー
ランナーを応援しています。

オフィシャルホームページ

<http://womensrun.jp/>



渋谷・表参道



大会に関するお問い合わせ

渋谷・表参道Women's Run 大会事務局

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前2-4-12 DT外苑 TEL 03-5771-7903 (平日9:30~17:30)

2019年3月24日(日)

TEL: 090-3230-6864

※緊急時以外はご遠慮ください

主催 「渋谷・表参道 Women's Run」 実行委員会

(構成: 渋谷区陸上競技協会、原宿表参道禪会、神宮前地区町会連合会、一般財団法人アールビーズスポーツ財団、他)

共催 渋谷区、渋谷区教育委員会、一般社団法人渋谷区体育協会

協賛 ナイキジャパン、アサヒグループ食品、富士フィルム、スポーツゼビオ、QUICPay、ヴァンドーム青山、メルセデス・ベンツ日本、iMUSE(イミューズ)、イーオクト、紀州梅の会、D2C、東急グループ、ロート製薬

大会中止に関して

- ・雨天決行です。但し、地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等による開催縮小・中止、参加料返金の有無・額、通知方法についてはその都度主催者が判断し、決定します。
- ・大会開催が不可能な悪天候や災害により大会を中止する場合のみ、大会当日5時から大会ホームページ・公式Facebookでお知らせします。



1本満足バー

幸せなエイジング。
ASTALIFT

THE SUPER XEBIO
SPORTS



VENDOME Aoyama

受付

- ◇3月22日(金) スーパースポーツゼビオ渋谷公園通り店 15:00~20:00
- ◇3月23日(土) スーパースポーツゼビオ渋谷公園通り店 11:00~20:00
- ◇3月24日(日) 大会会場 7:00~ 各種目スタート30分前まで

※受付はRUN PASSPORTを導入します。

スーパースポーツゼビオ渋谷公園通り店
〒150-0042 東京都渋谷区宇田川町19-3
渋谷駅から徒歩7分

受付でお渡しするもの

● ナンバーカードセット

- ・ナンバーカード ・安全ピン ・ランナースチップ (計時用チップ)
- ・ビニタイ (ランナースチップ用: 黄色2本、荷札用: 赤色1本)



● 参加賞Tシャツ

※10kmの部のみ



- 事務局からのご案内
- スポンサーからのご案内

※ファミリーラン・キッズランの参加賞は会場にてお渡しします。

※ファミリーラン・キッズランは記録をとりませんので、ランナースチップはありません。

ナンバーカードと手荷物用荷札

※当日ナンバーカードをお忘れの場合、再発行手数料500円が必要となります。

ナンバーカードは1人1枚です。手荷物用荷札をミシン目で切り取り、正面からはっきり見える位置に安全ピンで留めましょう。

このアルファベットが
スタートブロック



ミシン目から切り取って、手荷物用荷札としてお使いください。

※ファミリーラン・キッズランのナンバーカードは、切片の位置が異なります。

※イメージサンプルですので実際のデザインとは異なります。



赤いビニタイ (Red Twist Tie) を穴に通して手荷物に結んでください。

Debut!

- ・ナンバーカードが見えやすい服装でレースに参加しましょう!
- ・ナンバーカードには氏名が印字されています。ご自身のものであることを必ず確認しましょう。
- ・レース後、手荷物引き取り時にナンバーカードの提示が必要になるので捨てないようにしましょう。

RUN PASSPORT (ランパスポート) 導入で、ラクラク・スマートに受付♪

渋谷・表参道 WOMEN'S RUN では、RUN PASSPORT (ランパスポート) スマート受付を導入します。大会当日の受付はスマホ画面の提示でOK。専用アプリをダウンロードいただくと、さらに便利でお得にご利用できます!



STEP 01

届いた案内メール中のURLをクリック!

※会員登録された際のメールアドレスに通知が届きます。

STEP 02

参加票をスマホに表示して画像保存(紙に印刷してもOK)

参加票をダウンロードいただき、スマートフォンに画像保存するか、PDFを印刷して会場へお持ちください。

STEP 03

大会の会場受付でスマホの参加票を見せるだけ!

スマートフォン上に表示した参加票または紙で出力した参加票をご提示ください。

専用アプリ (無料) をダウンロードすればもっと便利に!

- 参加票が自動でアプリ内に取り込まれます (対象大会のみ)
- 大会会場でチェックインするとRUNマイルが貯まります
- 掲示板機能を使って、大会側から当日もリアルタイムの案内を発信していきます

※RUN PASSPORT参加票発行のご案内は、3月中旬頃にお申込者様のRUNNET会員登録のメールアドレスに通知させていただきます。

アプリインストールは
Google Play か App Store にて
「RUN PASSPORT」で検索!



iOS 版



Android 版

ランナーズチップ(計時用チップ)

STEP 1



ピニタイ
(Yellow Twist Ties)

同封されているピニタイ (Yellow Twist Ties) を靴ひもに通した後に計時チップの穴に通します。

STEP 2



ピニタイ (Yellow Twist Ties) の末端を上図のようにねじり、計時チップをしっかりと固定します。

ランナーズチップはナンバーカードに同封しています。取扱説明書をよくお読みいただき、シューズに装着してください。左右どちらのシューズに装着しても問題ありません。

Debut! ランナーズチップは手に持って走ったり、ポケットに入れて走ると記録がとれません。

[当日出走されない方へ]

会場にいらっしゃる方は、会場内の総合案内へご返却ください。会場にいらっしゃらない方は、下記へご郵送ください(大会終了後2週間以内)。

ランナーズチップ返却先

〒152-8532 東京都目黒区原町1-31-9 ランナーズチップ事務局
※ランナーズチップが返却されない場合、実費を請求させていただきます。

スタートについて

安全・スムーズに走っていただけるように、10kmの部はエントリー時の申告タイム別にスタート時間を設定しています。ナンバーカードに記載されているアルファベットがブロックを示していますので、指定の位置にスタート時間の20分前には並んでください。

※指定ブロックより後ろのブロックで出走することも可能です。指定ブロックより前のブロックで出走されると記録が残りませんのでご注意ください。

スタート時間

9:00	10km	Aブロック
9:02	10km	Bブロック
9:04	10km	Cブロック
9:06	10km	Dブロック
9:30	キッズラン1km/ ファミリーラン 1kmの部	

更衣室と荷物預かり

開場時間 3月24日(日) 7:00~12:00

更衣室・荷物預かりは、大会会場内のテント3カ所です。スタートブロックごとに場所が異なります(P.7参照)。

更衣が済みましたら、ナンバーカードの手荷物用荷札の切片(P.2参照)を切り取り、赤いピニタイを穴に通して荷物に付けて、荷物預かり所にお預けください。貴重品はお預かりできませんので、ご自身で管理をお願いします。荷物受取時は、ナンバーカードが必要になります。必ずお持ちください。

Debut! ・手荷物は必ず1つにまとめましょう。
・手荷物預けは8時30分前後が最も混雑します。余裕をもって、早めに預けていただけますようお願いいたします。

保険について

大会開催中のケガ等に関しては、主催者加入の傷害保険の範囲のみの補償となります(応急処置は行います)。走行中に気分が悪くなるなどの異変を感じた場合、無理をせず近くのスタッフに声をかけてください。

給水

コース上の2カ所に給水所を設置します。

第1給水所・・・スタートから3.7km地点

第2給水所・・・スタートから7.2km地点

※ファミリーラン・キッズランはスタート前に会場内給水所を利用できます。

Debut! 熱中症・脱水症予防のために、レース中は必ず水分補給を行いましょう。

記録

記録を知るには?

PCや携帯から下記の「ランナーズアップデート」にアクセスし、ナンバーカードの番号が氏名を入力するとフィニッシュタイムを確認できます。

※記録は速報のため、参考タイムです。
正式な記録は大会終了後、4~5日でRUNNETへ掲載します。

ランナーズアップデート

<http://update.runnet.jp/2019sowr/>



記録証

写真入り記録証をインターネットでダウンロードできます。大会終了後、約1週間で公開予定です。

RUNNET (<http://runnet.jp/record/>) からアクセスしてください。ダウンロード方法の操作はRUNNETにてご確認ください。※右の写真はサンプルです。デザインは変更いたします。



表彰

[女子10km]

総合1~6位、デビューランナー1~6位、
年代別(5歳刻み14部門)1~6位

※総合1~6位・デビューランナー1~6位は、ステージ上で表彰式を行います。
※年代別表彰対象者は、ステージ前に氏名、記録を掲示します。賞状をステージ横テントでお受け取りください(表彰式はありません)。
※総合はグロスタイム(号砲からの記録)で、デビューランナー・年代別はネットタイム(スタート地点を通過してからの記録)で表彰します。
※ファミリーラン・キッズランは記録計時・表彰はありません。

10kmを完走した方全員に ヴァンドーム青山オリジナルイヤークフをプレゼント

汗にも強いステンレス製ですのでランニング時のアクセントにもおすすめ。



レースに関する注意事項

[収容関門]

①第1関門	2.4km地点	9:27
②第2関門	7.2km地点	10:04
③FINISH	10km地点	10:30

※関門閉鎖時刻までに通過できなかった場合は、レース中止となります
関門閉鎖後の走行は禁止となります。

Debut! Dブロックからスタートの場合、第1関門は時速6.8km、
1km8分45秒ペースで通過できます。

気象状況

当日は気候が急変する場合がありますので、各自で雨や防寒対策をお願いします。

[過去5年の3月24日気象状況]

年	気候	最高気温	最低気温	降水量
2014年		18.5℃	8.5℃	5mm
2015年		15.1℃	3.9℃	0mm
2016年		9.5℃	-	0mm
2017年		13.9℃	6.8℃	0mm
2018年		16.8℃	7.1℃	0mm



ランフォト+

ランフォトの新サービス **ランフォト+** 当日写真入り完走証(速報)を会場にて作成できます(無料)

大会当日、RUNNET・ランフォトの新サービス
「ランフォト+ (ランフォトプラス)」=当日写真入り完走証を
会場内の受付ブースにて提供します(レース終了後)。
実施料金は無料です。

- ・大会当日はコース上、フィニッシュ地点等でランフォト専属カメラマンがランナーの皆さんを撮影します。この写真やご自身のスマホで撮影した写真が入ったランフォト+ (ランフォトプラス) 完走証を会場でプリントできます。
- ・会場での簡単なスマホ操作により、写真選択と完走証作成が行えます。以下のQRコードのURLを予めスマホのお気に入り登録しておいてください。(フィニッシュ後でないと、正しい操作ができません)

https://runphoto.runnet.jp/index.html?event_id=00000000212433



スマホで
完走証作成サイトにアクセス!
QRコードリーダーでURLを
読み込んでください。



後日、ご自身のPCからも写真選択、完走証作成、
プリントを行うことができます。完走証作成サイトに
アクセスし、操作を行ってください。スマホの場合
は、完走証を画像で保存しプリントします。
大会終了後1カ月間、操作ができます。

※ランフォト+ (ランフォトプラス) 完走証に掲載されている記録は速報値です。正式な記録、順位は後HRUNET「大会結果&写真」のページからダウンロードできる「記録証」をご覧ください。大会終了後1週間程度で入手できます。

区長のあいさつ

大会名誉会長 渋谷区長 長谷部 健



本大会も第9回目を迎えました。毎回全国からたくさんの女性ランナーが集まり、渋谷区を代表する華やかなイベントとして定着したことを実感しています。今回から「大会デビューランナー紹介枠」が新設され、レース未経験者でも気軽に申し込みができるようになったと聞いております。5,000人の女性ランナーをお迎えして盛大に開催できますことを大変嬉しく思っています。

渋谷区では、基本構想における「健康・スポーツ」分野で、「思わず身体を動かしたくなる街へ。」と定めています。渋谷区自身を「15km²の運動場」と捉え、日常的な運動も楽しみで行うスポーツも、すべてが暮らしに溶け込むような街づくりを進めています。代々木公園、表参道、公園通りなどを走る本大会は、まさに渋谷区自身を運動場と捉えたイベントでもあります。渋谷の街並みを体感しながら、このイベントを大いに楽しんでいただきたいと思います。

結びになりますが、本大会開催に特段のご協力をいただきました、明治神宮、各企業、団体、関係者の皆様のご尽力に、厚く御礼を申し上げます。

コースマップ

10km



試走される方への注意事項

明治神宮内でのランニングは通常禁止されています。またコースとして使用する区間は一般の方の立ち入りが制限されています。明治神宮内での試走はご遠慮くださいますようお願いいたします。

渋谷・表参道 WOMEN'S RUN ランナー特典

渋谷・表参道エリアにあるカフェや美容院などをお得に利用できる参加者特典です。
利用方法など詳しくは↓
<http://womensrun.jp/guidance/>

大会会場までのアクセス

※参加者用駐車場は用意しておりません。また、当日は道路混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。



Debut!

当日は会場の更衣室、荷物の預かり所が混雑します。遅くともレーススタートの1時間前には会場入りしましょう。更衣を済ませて、ご来場いただくとスムーズです!

最寄り駅からのアクセス

「原宿駅」(JR山手線) から徒歩約10分

「表参道口」から出て、神宮橋の交差点を斜め右に進み、まっすぐ500mほど歩き、横断歩道を渡る。

「明治神宮前駅」(東京メトロ千代田線・副都心線) から徒歩約10分

「2番出口」の階段を上った目の前が、原宿駅「表参道口」。その後は、上記「原宿駅」からのアクセスと同じ。

「渋谷駅」(各線) から徒歩約15分

「ハチ公口」から西武渋谷店の方向へ進み、渋谷モディ前のT字路を左折。公園通りを上りきった突き当り。

「代代木公園駅」(東京メトロ千代田線) から徒歩約7分

「2番出口」を代代木公園交番前に進み、代代木公園に沿って進んだ右前方。

「代代木八幡駅」(小田急線) から徒歩約10分

南口を出て、左へ道なりに300m歩くと、井ノ頭通りになる。左折し、代代木公園に沿って進んだ右前方。

会場図

代々木公園野外音楽堂
イベント広場周辺

Debut! 会場に着いてからスタートまでの流れ

(STEP1) MAP (男女)

まずは更衣室でレースウェアに着替える。
ナンバーカードは着替える前にウェアの正面に安全ピンで留めておこう。自宅からウェアを着てくる方がスムーズ!
シューズにはランナーズチップを装着する。※装着方法はP.3をご覧ください。

(STEP2) MAP (荷物)

手荷物を預ける。
ナンバーカードセットに同封されている荷札を荷物に付け、自分のナンバーカードの末尾番号の棚に置く。

(STEP3) MAP (トイレ)

トイレを済ませる。混雑するので早めに!!

(STEP4) MAP (S)

スタート時間の20分前には、ナンバーカードに記載されたアルファベットのブロックに並び。※スタート時間はP.3をご覧ください。



- | | |
|-------------------|--------------------|
| (?) 総合案内 | (👤) ナンバーカード・参加賞 引換 |
| (👤) 大会本部 | (1) ナイキジャパン |
| (+) 救護 | (2) 富士フィルム |
| (👜) 荷物預かり所 | (3) QUICPay |
| (🍴) 飲食ブース | (4) ヴァンドーム青山 |
| (📷) フォトスポット | (5) 出展ブース |
| (📷👤) ランフォトプラスブース | |
| (👚) 女子更衣室 | |
| (👔) 男子更衣室 | |
| (👤👤) トイレ | |
| (S) スタートブロック 整列場所 | |

協賛社情報

ナイキジャパン

ナイキブースエリアではフォトスポットを設置。
ナイキ原宿では抜群の柔らかさと弾力性で、快適な履き心地が人気の「エピックリアクト フライニット2」など最新のランニングアイテムもご用意。
ぜひお立ち寄りください。



アサヒグループ食品

Enjoy Running!
「1本満足バー」はおいしさと食べ応えのダブルの満足で、これからの元気をガツンと補給する栄養調整食品。
第9回渋谷・表参道WOMEN'S RUNに参加した方に「1本満足バーシリアルチョコ」をプレゼント。

1本満足バー

富士フィルム

3/1新発売のシミを元から防ぐ美白美容液「インフィルト」と、毎年大好評の日焼け止めが進化した「ホワイトソリューション」をお試しいただけます。強い紫外線と真っ向から勝負する2つの新製品をこの機会にご体験ください。



スーパースポーツゼビオ

受付にお越しいただいたランナー限定!
全国のスーパースポーツゼビオ、ヴィクトリアで使用できる10%OFFクーポンをプレゼントいたします。
皆さまのご来場をお待ちしています。



QUICPay

ランナーの皆さん、ランニングの時のお財布ってどうしてますか?
iPhoneやAndroidのスマホですぐにクイックペイがはじめられます。
今日からお財布いらずでランニング!
会場内でスマホの設定サポートも行います。
ぜひ、ブースにお立ち寄りください。



ヴァンドーム青山

『知的・エレガンス・ベーシック』をキーワードに、上質な日常使いのジュエリーを提案するヴァンドーム青山。
日本人女性のライフスタイルに寄り添いデザインされたジュエリーは、様々なシーンで女性を美しく輝かせてくれます。



ゲスト紹介

Ambassador 道端カレン

デビュー大会秘話

初めて出場したレースは、2011年のホノルルマラソンでした。初レースでフルマラソンは、とても辛かったです（笑）！

その頃は、トライアスロンもやっていなかったの、トレーニング法も全くわかりませんでした。途中で膝が痛くなり、歩いたり走ったりしてやっとゴール。次は、ちゃんと練習してフルマラソンに挑戦してみたいですね。

渋谷・表参道Women's Runの魅力

渋谷、表参道、代々木公園、原宿、明治神宮と続く、素敵な街並みを走ることができます。たくさんの女性ランナーで街はいつそう華やかに。

沿道のみなさまも楽しみにしているので、ぜひ笑顔で走ってくださいね！

レース攻略法

アップダウンが多いため、最後まで脚を残しておく必要があります。前半は抑え気味でスタートし、後半に上げていくイメージで。上りはいつもより歩幅を小さくし、ピッチを少し上げると良いと思います。



Profile

道端3姉妹の長女で、2人の息子の母。近年はトライアスロンに挑戦しており、2017年は館山わかしおトライアスロンと東扇島トライアスロンで女子総合優勝。

ランナーズ 表紙モデル 森川千明

実業団では主に中距離選手として活動。

1500mの4分12秒75は日本歴代9位。

2018年1月に現役を引退し、現在は都内を中心にランニングコーチとして活動している。

今年2月の東京マラソンで出した2時間42分17秒が自己ベスト。



STAGE EVENT

場所：代々木公園野外音楽堂イベント広場

スタート前

8:00 オープニングセレモニー

アンバサダー紹介
ゲスト紹介
長谷部渋谷区長挨拶

8:40 スタートセレモニー

ウォーミングアップ

スタート

9:00 10kmの部スタート

2分ごとにウェーブスタート

9:10 キッズウォーミングアップ

9:30 キッズラン1km／ファミリーラン1kmの部
スタート

フィニッシュ後

10:15 クールダウン リラックスヨガ

10:40 表彰式

11:05 ゲストトークライブ

12:00 イベント終了

ヨガの講師は この方！ 八田幸子先生

コンディショニングヨガ
Naturalista代表。
生中継2000時間超の
スポーツキャスター経験
を活かし「ボイスヨガ」
プログラム開発。

