

第11回 渋谷・表参道 WOMEN'S RUN 2021.4.25.SUN

ご家族・ご友人はYouTubeにてライブ中継配信を行いますので、映像にてお楽しみください(詳しくはP.4をご覧ください)。



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)

応援者の来場、およびスタート・フィニッシュ地点やコース沿道での応援はご遠慮ください。

◎新型コロナウイルス感染症対策に関するお願い◎

- ①会場入口で、参加者全員に検温を行い、「体調チェックシート」のスマホ画面の提示もしくは、ご自身でプリントされ記入した体調チェックシートを提出していただきます (P.9をご覧ください)。
※体調チェックシートの画面提示やプリントしたシートの提出がない場合、もしくは検温で37.5℃以上の場合は出走できません。
- ②着替え、トイレはできるだけ事前に済ませてご来場をお願いします。
※更衣室および手荷物預け所では、密を避けるため同時に利用される人数の制限を行います。
※手荷物は、小さくまとめてください。
- ③会場内では、マスクを着用してください (スタート整列時まで着用、フィニッシュ後に着用)。
※走行時は、マスクを携帯してください。
- ④会場および走行中において、大きな声での会話はお控えください。
- ⑤会場内では、こまめな手洗い、アルコール消毒をしてください。

大会開催可否に関して

- ・新型コロナウイルス感染症による、政府や東京都、公園管理者等からの指導や要請により、大会中止となった場合は、手数料を差し引いた参加料の一部をポイント返還いたします。※ポイントはRUNNETでエントリー等に使用できるRUNPOとなります。
<ポイント返還率:開催予定日の2週間前:10~20%、それ以降:0%>
- ・大会当日は雨天決行です。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は、大会当日朝5時から大会ホームページ・公式Facebookでお知らせします。
電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

大会ホームページ

<https://womensrun.jp/>

渋谷・表参道



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。

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 03-6721-0372 (平日10:00~17:00)

大会前日・当日のお問い合わせについて

4月24日(土)10:00~17:00、4月25日(日)7:00~12:00 ※緊急連絡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、原宿表参道學会、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 ニューバランスジャパン、ヴァンドーム青山、味の素・アミノバイタル®、紀州梅の会、オールスポーツコミュニティ



VENDOME Aoyama



大会当日スケジュール

2021年 4月25日 (日)

7:00	会場オープン
7:30	会場到着おすすめ時間
8:30	スタートブロック整列開始
9:00	10kmの部スタート(3分ごとにウェーブスタート)
9:32	キッズラン1km/ファミリーラン1kmの部スタート
10:30	レース終了

- ※ナンバーカードは事前送付いたします。当日の受付はございません。
- ※密を避けるため、ウォーミングアップ、オープニングセレモニー、表彰式は行いません。
- ※スタート前は混雑いたしますので、7時30分(スタート1時間半前)を目途に会場にお越しください。

検温・体調チェックシートの提出について

大会当日は原宿駅、渋谷駅、代々木公園駅方面の会場入口3か所に検温所を設けます。来場時は指定場所にて必ず検温にご協力をお願いいたします。また、検温の際には、大会開催日の2週間前(4月11日(日))から当日までの「体調チェックシート(スマホ画面提示もしくは紙)」の提示をお願いします。
※スマホではなく紙に記入される場合は、体調チェックシート(10ページ目)はご自身でプリントしてください。

●WEB版



●印刷用PDF



事前送付物

- ナンバーカードセット
 - ・ナンバーカード
 - ・安全ピン
 - ・ランナーズチップ(計時用チップ)
 - ・ビニタイ(2本)
 - ・手荷物用荷札



- 参加賞Tシャツ引換券
 - ※ファミリーラン・キッズランは参加賞Tシャツ引換券の同封はありません。また、記録をとりませんので、ランナーズチップはありません。

ナンバーカード

ナンバーカードは1人1枚です。正面からはっきり見える位置(胸側)に安全ピンで留めましょう。
※当日ナンバーカードをお忘れの場合、再発行手数料1,000円が必要となります。



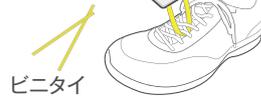
ナンバーカードとランナーズチップを忘れずにお持ちいただき、ご来場ください。

Debut!

- ・ナンバーカードが見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。

ランナーズチップ(計時用チップ)

STEP 1



ビニタイ

同封されているビニタイを靴ひもに通した後に計時チップの穴に通します。

STEP 2



ビニタイ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。取扱説明書を十分にお読みいただき、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。レース後は必ずご返却ください。

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計測できません。必ずシューズに装着してください。

【当日出走されない方へ】

会場にお越しの方は、会場内の「総合案内」にご返却ください。会場にお越しにならない方は、同封されている返却用封筒をご利用のうえ、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
※ランナーズチップを返却されない場合、実費を請求させていただきます。

更衣室

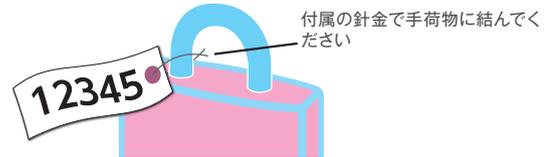
＊開場時間＊ 4月25日(日) 7:00~12:00

大会会場内に2カ所設置します。更衣室内は密を避けるため、人数制限、使用時間の制限をさせていただきます。着替え以外(メイクなど)はお控えください。また、更衣室内の滞在時間を短くするため、事前にナンバーカードを付けたウェアに着替えて来場いただき、更衣室は10分以内でのご利用にご協力をお願いいたします。

手荷物預かり

＊開場時間＊ 4月25日(日) 7:00~12:00

ナンバーカードセットに同封されている荷札を手荷物に付けて、荷物預け所にお預けください。預ける際は、ご自身で指定場所に置いていただくセルフ方式です。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。手荷物受け取り時は、ナンバーカードの提示が必要になります。必ずお持ちください。



トイレ

会場内に設置している常設トイレ、仮設トイレをご利用ください(トイレの位置は、会場案内図(P.7)にてご確認ください)。トイレには消毒液を設置してありますので、手指消毒にご協力ください。使用後は肌の触れる部分の消毒をお願いします。

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順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スタート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30分前に並び始めてください。記録はスタートマット通過後の自動計測となります(ネットタイム)。

スタート時間

9:00	10km Aブロック	白
9:03	10km Bブロック	青
9:06	10km Cブロック	クリーム
9:09	10km Dブロック	紫
9:32	キッズラン1kmの部	黄
	ファミリーラン1kmの部	緑

スタート待機時の密集を避けるため、各ブロックは、前後左右1mの間隔を保った状態で整列いただき、そのままの感覚で、スタートラインを通過していただきます(P7をご確認ください)。スタートまではマスクを着用してください。走行時はポケットに入れるなどして携帯してください。

※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。

参加賞(大会オリジナルTシャツ)

参加賞Tシャツ引換え時は、「参加賞Tシャツ引換え券」をお持ちいただけますようお願いいたします。お忘れの場合には、お渡しできませんので、ご注意ください。



参加賞Tシャツ引換え券

●事前引換えについて

- 日程:4月15日(木)～4月24日(土)
- 時間:月曜日～金曜日 16:00～19:00
土曜日、日曜日 11:00～19:00
- 場所:ニューバランス原宿 4F(東京都渋谷区神宮前4-32-16)

アクセス ・東京メトロ千代田線「明治神宮前駅」5番出口から徒歩4分
・JR「原宿駅」竹下口徒歩5分



ニューバランス製
大会オリジナルTシャツ



●大会当日の引換えについて

- 日程:4月25日(日)
- 時間:7:00～12:00
- 場所:大会会場内(代々木公園野外音楽堂イベント広場)

●参加賞Tシャツの引換え特典

参加賞Tシャツ引換え時には「ニューバランス原宿」限定でご利用いただける20%OFFのクーポン券を差し上げます。
クーポン利用期間:4月15日(木)～5月31日(月)

★注意事項★

- ・事前引換え時に引換え券をお忘れの場合は、大会当日のご案内となりますので、あらかじめご了承ください。
- ・大会当日参加賞Tシャツ引換え券をお忘れの場合は、会場内の総合案内にて再発行いたします。
- ・Tシャツサイズの変更はお受けできません。

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
給水後、紙コップは所定のゴミ箱にお捨ててください。また、口に含んだ後、吐き出すことはお控えください。

※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。

記録速報・記録証について

●大会当日

記録証は写真入り記録証「ランフォト+」です。レース終了後、下記QRコードから記録証をダウンロードできます。ランフォト+に掲載されている記録は速報です。

●大会1週間後

RUNNETの「大会結果&写真」ページから記録証をダウンロードできます。こちらの記録証の記録と順位が公式結果となります。



WEBサービス

●ランフォト+

スマートフォンの操作で、写真入りweb完走証(速報)を作成し、画像を保存してご自宅のPC等から印刷することができます。
※撮影の状況等で、選択できる写真が限られるなど、ご期待に添えない場合があることを、予めご了承ください。

ランフォト+



●ランナーズアップデート

ナンバーカードの番号や氏名から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日にRUNNETに掲載いたします。

ランナーズアップデート
<http://update.runnet.jp/2021sowr/>



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

- ※大会当日は表彰式を行いません
- ※総合1～6位、デビューランナー1～6位、年代別表彰対象者には、後日賞状を発送いたします。
- ※各表彰対象者は、後日大会ホームページに掲載いたします。
- ※総合はグロスタイム(写画からの記録)、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)で表彰いたします。
- ※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。

収容関門

①第1関門	2.4km地点	9:30
②第2関門	7.2km地点	10:07
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。また、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1km7分30秒ペースで通過できます。

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。

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4月25日気象状況]

年	気候	最高気温	最低気温	降水量
2016年		22.5℃	14.0℃	0mm
2017年		20.3℃	12.8℃	0mm
2018年		21.7℃	17.7℃	17.5mm
2019年		23.4℃	18.2℃	0mm
2020年		17.7℃	5.5℃	0mm

4月25日(日) AM8:40~ライブ中継配信

大会当日8:40~11:00、スタートから最終フィニッシュまでライブ中継を配信します。ご家族やご友人に伝えて、たくさんの方に応援してもらいましょう! 実況席には、道端カレンさんをお招きして番組を盛り上げます。当日はYouTubeチャット機能から応援メッセージも送れます。



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11回目を迎えました。昨年の第10回大会は、新型コロナウイルス感染症の影響により残念ながら中止となりましたが、今年は感染症対策を万全に行い、安全性を最優先に配慮しての開催の運びとなりました。本大会は、毎回全国から女性ランナーが集まり、渋谷区をカラフルに彩ってくださるイベントです。ランナーの皆さんと応援する方々により、スポーツの力で人やまちを元気にする、そのような大会になることを願っています。

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まち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

通常、明治神宮内でのランニングは禁止されています。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。

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。7時30分（スタートの1時間半前）には会場入りしましょう。ナンバーカードを付けたウェアに着替え、トイレを済ませて、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。

**会場およびコース沿道での
応援はご遠慮ください。**

会場図

代々木公園野外音楽堂
イベント広場周辺

!
会場およびコース沿道での
応援はご遠慮ください。

Debut! 会場に着いてからスタートまでの流れ

- (STEP1) MAP** 検温所にて、検温および体調チェックシートを提示する。
- (STEP2) MAP** 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。できるだけ自宅からウェアを着ていこう! シューズにはランナーステップを装着する。*装着方法はP.2をご覧ください。
- (STEP3) MAP** 手荷物を預ける。コンパクトにまとめる。ナンバーカードセットに同封されている荷札を手荷物に付け、自分のナンバーカードの末尾番号の棚に置く。
- (STEP4) MAP** トイレを済ませる。混雑するので早めに!! できるだけトイレも事前に済ませておきましょう。
- (STEP5) MAP** 8時30分(スタート時間の30分前)から、ナンバーカードに記載されたアルファベットのスタートブロックに並ぶ。*スタート時間はP.3をご覧ください。スタートまでマスク着用。



検温所 検温・体調チェックシートの提出

総合案内	スタートブロック 整列場所
大会本部	参加賞Tシャツ引換え
救護	ニューバランス
荷物預かり所	ヴァンドーム青山
フォトスポット	アミノバイタル
中継ブース	紀州梅の会
女子更衣室	
男子更衣室	
トイレ	

スタートブロック整列図

※前後左右1m間隔を保つために、地面に印をつけてあります。その上に並んでください。
※8時30分から整列を開始してください。

協賛社情報

ニューバランスジャパン

ニューバランスブースでは、「走る喜び」をみんなで書いて貼るウォール&フォトスポットを設置。また、大会出走ランナー限定でNB原宿で使用できる「ランナー応援20%OFFクーポン」をプレゼント。
この機会にぜひ原宿店へ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。

VENDOME Aoyama

味の素・アミノバイタル®

「アミノバイタル®」は、スポーツを快適に続けるために重要なBCAAをはじめとするアミノ酸類をバランスよく配合したサプリメント。もっと長く、もっと気持ちよく動き続けたい。そんなあなたの気持ちとカラダをサポートします。
大会当日も会場では皆さんを応援します！



ゲスト紹介

Ambassador 道端カレン

参加者の皆さまへ

いよいよ待ちに待った「渋谷・表参道Women's Run」が開催されることになり、とても嬉しいです。

みなさんも久々の大会出場になるのではないのでしょうか？

大会当日は、ライブ中継でみなさんを応援しながら大会を盛り上げます。

みなさんの笑顔を楽しみにしています！

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。

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、前半でバテてしまうと大変なことになりますよ（笑）
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、ピッチを少し上げリズムカルに。



Profile

モデル/タレント
道端3姉妹の長女で2人の息子の母。2018年大会では、41分39秒（総合26位）で完走！
近年はトライアスロンに挑戦しており、2019年は、太平洋トライアスロンと京都丹波トライアスロンで女子総合優勝しています。

TeamR2メンバーも走ります！



ランニング親善大使として活動している女性ランニングチーム「TeamR2」から4名が参加します。「TeamR2」は市民ランナーとして、メンバーそれぞれが目標レースに向けて練習を積みながら、ランニングの普及・発展を目指してランニングの魅力を届けるための活動をしています。
大会当日は「TeamR2」ロゴの入ったナンバーカードをつけていますので、会場で見かけたらぜひ声をかけてください！
参加メンバーは大会ホームページの最新情報に掲載します。



新型コロナウイルス感染症予防対策 「体調チェックシート」

当日お忘れの場合は
ご入場いただけません！

当大会は、新型コロナウイルス感染症予防対策として、「体調チェックシート」の提出をお願いしております。①②いずれかの方法で大会2週間前の4月11日(日)から大会当日まで毎日のご自身の体調をチェックしていただき、ご来場ください。なお、1つでも異常のある方、当日の体温が37.5℃以上の方は、ご参加いただけませんので、ご了承ください。

- A** RUNNET上の体調チェックシートに回答し、会場の検温所でスマホの結果画面をご提示ください。
- B** 「参加のご案内」10ページ目の『体調チェックシート』をご自身でプリントし、ご記入の上、ご持参ください。

※大会会場にご入場の際は、参加者・スタッフすべての方に検温および体調チェックシートをご提示していただきます。ご来場前に必ず大会2週間前の4月11日(日)から当日までの体調チェックシートをご準備ください。ご協力お願い致します。

A 【WEB版】RUNNET体調チェックシートの操作方法

RUNNET 体調チェックシートは右のQRコードからアクセス



STEP1

Myページから
体調チェックシートを選択



スマートフォンにてRUNNETにログイン。マイページ上の「体調チェックシート」を選択してください。

STEP2

体調チェックを行う



大会当日の日付を確認し、イベント参加体調チェックシートの設問に教えてください。大会前の2週間(4月11日(日)から)の入力が必要です。

STEP3

判定結果画面を会場で提示



検温所にて、上記画面の提示をお願いします。

大会当日から2週間前までの期間で体調チェックに該当症状がある場合、上記画面が表示されます。

※画面はイメージとなります

B 【印刷版】体調チェックシート (P10) への記入

RUNNET 体調チェックシートは右のQRコードからアクセス



10ページの体調チェックシートをご自身でプリントし、大会2週間前の4月11日(日)から当日までの毎日の体調をご記入の上、会場にご持参ください。

来場時の検温の際、必ず提出をお願いします。

新型コロナウイルス感染症予防対策「体調チェックシート」

❗ 1 つでも異常のある方、当日の体温が 37.5℃以上の方は、ご参加いただけませんので、ご了承ください。

当チェックシートは新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、参加者の健康状態を確認することを目的としています。本チェックシートに記入いただいた個人情報については、厳正なる管理のもとに保管し、健康状態の把握、来場の可否の判断および必要なお連絡のためにのみ利用します。また、個人情報保護法等の法令において認められる場合を除きご本人の同意を得ずに第三者に提供いたしません。但し、大会会場にて感染症患者またはその疑いがある方が発見された場合に必要範囲で保健所等に提供することがあります。

個人情報の取得・利用・提供に同意する

※該当しない場合は **✓** を入れ、該当する場合は **○** を記入してください。

No.	チェックリスト	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25
1	のどに痛みがある															
2	咳(せき)が出る															
3	痰(たん)が出たり、からんだりする															
4	鼻水(はなみず)、鼻づまりがある ※アレルギーを除く															
5	頭が痛い															
6	体にだるさなどがある															
7	発熱の症状がある															
8	息苦しさがある															
9	味覚異常(味がしない)															
10	嗅覚異常(匂いがしない)															
11	体温 ※0.1℃単位	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
12	薬剤の服用 (解熱剤を含む上記症状を緩和させる薬剤)															

公益財団法人日本陸上競技連盟「新型コロナウイルス感染症についての体調管理チェックシート」より

氏名	ナンバーカード
連絡先(電話番号)	

- ❗
- ◎走行時以外はマスクの着用をお願いします。
 - ◎待機時にもソーシャルディスタンスの確保をお願いします。
 - ◎大会から2週間後以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合、必ず大会事務局へご連絡をお願いします。
- お問い合わせ先：渋谷・表参道 Women's Run 大会事務局 <event@runners.co.jp>