第 13 回

渋谷・表参道 WOMEN'S RUN

2023.3.19 SUN

参加のご案内

YouTubeにてライブ中継配信を行います。会場に来られないご家族・ご友人にぜひご紹介ください。

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

2023年3月19日（日）

7:00	会場オープン	8:50	スタートセレモニー
7:30	会場到着おすすめ時間	9:00	10kmの部スタート（2分ごとにウェーブスタート）
8:00	オープニングセレモニー	9:32	キッズラン1km／ファミリーラン1kmの部スタート
8:10	ウォーミングアップ	10:30	レース終了
8:30	スタートブロック整列開始	10:40	表彰式

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%）
・当大会はRUNNET「大会中止サポートパック」導入大会です。自然災害や悪天候によって大会が中止になった場合（新型コロナウイルス感染症による中止は除く）、同サポートパックの大会中止保険から申込者に参加料の100%が現金で返金されます。
また中止の際は、オンライン大会に移行します。
・今大会は雨天決行です。当日、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、朝5時から公式ホームページ・公式SNS（instagram、Facebook）でお知らせします。

大会ホームページ

https://womensrun.jp/　渋谷・表参道ウィメンズ

Debut!　デビューランナーはこのマークのアドバイスをチェック‼

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 03-5771-7903**（平日10:00～17:00）

大会前日・当日のお問い合わせについて
3月18日(土)10:00～17:00、3月19日(日)7:00～12:00　※緊急連絡以外はご遠慮ください

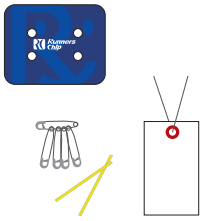
主　催　渋谷・表参道Women's Run実行委員会
（構成：渋谷区陸上競技協会、原宿表参道欅会、神宮前地区町会連合会、一般財団法人アールビーズスポーツ財団、他）
共　催　渋谷区、渋谷区教育委員会、一般社団法人渋谷区体育協会
協　賛　ニューバランスジャパン、ヴァンドーム青山、三菱自動車工業株式会社、タイヨーラボ、東急株式会社、オールスポーツコミュニティ

検温・健康チェックシートについて

大会当日は原宿駅、渋谷駅方面の会場入口2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、3月12日（日）から当日までの1週間は、毎日の検温と健康状態の確認をお願いいたします。
健康チェック入力フォームは、3月10日（金）にメールにてご案内させていただきます。
健康管理にご活用ください。
※当日の健康チェック結果画面の提示および提出は不要です。
入力方法などは、9ページ目をご確認ください。
※スマホではなく紙を利用される場合は、【印刷版】健康チェックシート（11ページ目）をご活用ください。

事前送付物

●アスリートビブス（ナンバーカード）セット
・アスリートビブス　・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、記録をとらないため、ランナーズチップはありません。

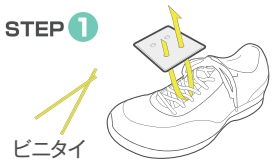
アスリートビブス（ナンバーカード）

アスリートビブスは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。
※当日アスリートビブスをお忘れの場合、再発行手数料1,000円が必要となります。

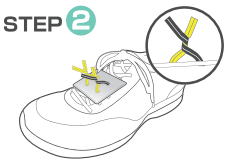
アスリートビブスとランナーズチップは、忘れずにご持参ください。

Debut!
・アスリートビブスが見えやすい服装でレースに参加しましょう！
・アスリートビブス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アスリートビブス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）



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。



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アスリートビブスセットに同封しています。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。
レース後は回収いたしますので、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時できません。
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、アスリートビブスセットに同封し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

更衣室

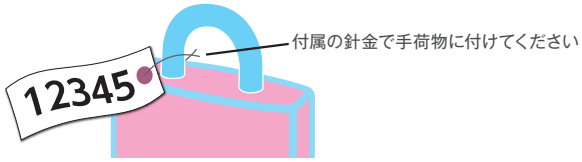
＊開場時間＊　3月19日（日）7:00～12:00

大会会場内に男女1カ所ずつ設置します。
更衣室は混み合いますので、事前にアスリートビブスを付けたウエアに着替えて来場いただき、短時間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＊　3月19日（日）7:00～12:00

アスリートビブスセットに同封し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、アスリートビブス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。

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。
アスリートビブスに記載し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
9:02	10km　Bブロック	青
9:04	10km　Cブロック	クリーム
9:06	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

レース中以外はマスクの着用を推奨します。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シャツ引換券」をお持ちいただき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

参加賞Tシャツ引換券

◉事前の引換えについて

●日程:3月9日(木)～ 3月18日(土)
●時間: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

店舗情報はこちら

◉大会当日の引換えについて

●日程:3月19日(日)
●時間:7:00～12:00
●場所:大会会場内の参加賞Tシャツ引換所
※会場図(10ページ目)をご参照ください

◉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:3月9日(木)～3月19日(日)

★注意事項★

・事前引換え時に引換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。
・引換券をお持ちいただければ、ご本人以外の方でも引換えが可能です。
・大会当日に引換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。
・事前および当日に引換えていない場合は、大会事務局へ引換券をお送りいただければ、後日着払いにて発送します。
・当日出走されない方は、アスリートビブスセットに同封しているチップ返却用封筒にランナーズチップと引換券を入れてお送りください。後日着払いにて発送します。

給水

コース上の2カ所に給水所(水、スポーツドリンク)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

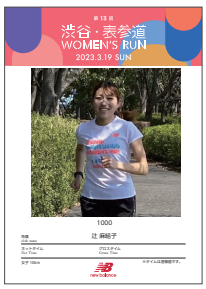
●ランナーズアップデート
アスリートビブスの番号や氏名からフィニッシュタイムを確認できます。
※記録は速報のため、参考タイムです。正式な記録は大会終了4～5日後にRUNNETに掲載いたします。

ランナーズアップデート

記録証

●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。



●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ります。あらかじめご了承ください。

ランフォト+

表彰

[女子10km]

総合1～6位、大会デビュー枠1～6位
年代別(79歳までは5歳刻み、80歳以上　14部門)1～6位

※総合1～6位は当日表彰式を行います。大会デビュー枠1～6位、年代別表彰対象者は、後日副賞を発送いたします。
※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(号砲からの記録)、大会デビュー枠・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。

完走賞

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カフをプレゼント

柔らかいラインがクロスする優美な印象のデザインとシンプルなフープのリバーシブル仕様のイヤーカフ。
耳元に輝きをプラスしてランニングスタイルをスタイリッシュにアップデート。

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、レースを中止していただきます。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もありますので、各自で雨や防寒対策をお願いします。

[過去5年の3月19日気象状況]

年	気候	最高気温	最低気温	降水量
2018年	☀	17.6℃	8.9℃	0mm
2019年	☀	19.0℃	6.6℃	0mm
2020年	☀	21.5℃	7.4℃	0mm
2021年	☀	16.9℃	9.6℃	0mm
2022年	☀	16.9℃	5.1℃	0mm

保険について

当大会はRUNNET大会中止保険～悪天候・天災時補償～付帯「大会中止サポートパック」導入大会です。
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。

応援でのご来場について

感染予防のため、沿道で観戦・応援をする場合はマスクの着用を推奨しています。また、大声を出しての応援は控えていただき、応援のみで来場する場合も、参加者同様に検温にご協力いただきます。周囲の方との距離を確保して観戦してください。

3月19日（日）AM8:45～ライブ中継配信

大会当日8:45～10:45、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

渋谷・表参道Women's　Runは13回目を迎えました。本大会も近年は新型コロナウイルスの影響で、中止や規模縮小など、思うような開催ができず、大会を楽しみにしてくださる方々の期待に、十分に応えられない年が続きました。今年は、ガイドラインに基づいた対策は講じつつ、通常通りの開催ができるということで、非常にうれしく思っております。

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「健康・スポーツ」分野で、「思わず身体を動かしたくなる街へ。」と定めており、渋谷区自身を「15㎢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、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実行委員会をはじめ、明治神宮、関係企業・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

瀬古利彦さんのコース攻略ワンポイントアドバイス！

コース全体はアップダウンが多いので、ペース配分が重要です。
序盤はゆっくりいきましょう！
上りはピッチ走法でリズム良く、下りはスピードをやや上げて風を感じながらコースのバリエーションを楽しむイメージで挑んでみてください。
決して無理のないペースで力をためて、終盤に美しいフォームでゴールを目指しましょうね！
グッドラック！

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。**アスリートビブスを付けたウエアに着替え、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。

「代々木公園駅」（東京メトロ千代田線）から徒歩約7分

「2番出口」を代々木公園交番前に進み、代々木公園に沿って進んだ右前方。

「代々木八幡駅」（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、井ノ頭通りに出る。左折し、代々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 検温所

検温所にて、検温を済ませ、チェック完了を示すリストバンドを受け取る。

〈STEP2〉 MAP

アスリートビブスは着替える前にウエアの正面に安全ピンで留めておくとスムーズです。
できるだけ自宅からウエアを着てご来場ください。
シューズにランナーズチップを装着する。※装着方法はP.2をご覧ください。

〈STEP3〉 MAP

手荷物をコンパクトにまとめる。
アスリートビブスセットに同封している荷札を手荷物に付け、ご自身のアスリートビブスナンバーの末尾番号の棚に置く。

〈STEP4〉 MAP

早めにトイレを済ませる。
混雑するので、できれば会場到着前に済ませておくとよい。

〈STEP5〉 MAP S

8時30分（スタート時間の30分前）から、アスリートビブス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。
スタートまではマスク着用を推奨します。

検温所　検温所

- 総合案内
- 大会本部
- 救護
- 荷物預かり所
- フォトスポット
- 中継ブース
- 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
- 参加賞Tシャツ引換え
- 1 ニューバランス
- 2 ヴァンドーム青山
- 3 三菱自動車
- 4 タイヨーラボ
- 5 秋田県大館市

協賛社情報

ニューバランスジャパン

今年もフォトスポットや女性ランナーの健康を支援する体験型ギフトをご用意。
また、大会出走ランナー限定でニューバランス原宿で使用できる「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。

new balance

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

三菱自動車

三菱自動車は、クルマでピクニックを楽しみたくなる可愛いフォトエリアをご用意。
軽の電気自動車 eK クロス EV と 5 月に発売予定のカッコかわいいデリカミニを展示します。
写真を SNS に投稿頂いた先着 200 名様にカフェチケットをプレゼント!

MITSUBISHI MOTORS

タイヨーラボ

タイヨーラボの鉄サプリがランナーの皆さまをサポート!
当日、ブースで【ヘモグロビンチェック】や【鉄サプリの無料サンプル配布】を行います。
ぜひブースへお立ち寄りください♪

サンアクティブFe

ゲスト紹介

道端カレン

Ambassador

前回大会に引き続き、今年も大会が開催されること、大会アンバサダーとしてとても嬉しく思っています。
大会に参加される皆さま、大会に携わられる皆さまの思い出に残る楽しい1日になるよう、大会を盛り上げたいと思っております。
大会当日、皆さまにお会いできるのを楽しみにしております!

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。

西谷綾子

大会の雰囲気はとっても華やかなので、会場に着いたら一気にテンション上がります!
アップダウンが多いコースですが、渋谷・表参道・明治神宮内を思い切り走れるなんて贅沢な時間です。
みんなの笑顔がキラキラ輝いてます。
ボランティアの皆さんも温かく、沿道の応援も多く、すれ違いで声をかけ合ったりできるので登り坂のキツさも吹っ飛びます!
せっかく同じ時間が流れるなら楽しんだもん勝ち!自分らしく駆け抜けましょう!!

Profile
モデルの仕事でランニングと出会い、2010年に初フルマラソン完走。自己ベストは2016年東京マラソンで3時間1分32秒。
睡眠改善インストラクターの資格を生かし、全国各地で講演会も行う。

瀬古利彦

いよいよ「渋谷・表参道Women's Run」の開催ですね。
代々木公園～おしゃれな原宿・表参道～神聖な明治神宮～そして渋谷と続く素敵な景観を楽しみながら、楽しく汗を流してくださいね!
スタート地点で見送らせていただきます。
大会当日にお会いしましょう!

Profile
名実ともに日本のマラソンブームを牽引してきた第一人者。国内外のマラソンで優勝し、戦績は15戦10勝。
引退後は指導者として3名のオリンピック選手を輩出。
現在、日本陸連ロードランニングコミッションリーダー、DeNAアスレティックスエリートアドバイザーとして活躍中。

新型コロナウイルス感染症予防対策
「健康チェックシステム入力について」

当大会への参加にあたって、3 月 12 日(日)から当日までの 1 週間は、毎日の検温と健康状態の確認をお願いいたします。健康管理にご活用ください。

※当日の健康チェック結果画面の提示および提出は不要です。

A 【WEB版】健康チェックシステム

3月10日（金）にメール配信する健康チェックシステムの入力フォームにご回答ください。

B 【印刷版】健康セルフチェックシート

「参加のご案内」11 ページ目の「健康チェックシート」をご自身でプリントしてください。

A 【WEB版】健康チェックシステム

1 健康チェック記入のご案内メールを開き、URL をクリックしてください「健康チェック結果」を表示してください

◆◇――――――――――――――――――――――――――――◇◆
「渋谷・表参道Women's Run」　健康チェック記入のご案内
◆◇――――――――――――――――――――――――――――◇◆

渋谷 花子 様

「渋谷・表参道Women's Runに参加される方に、2023/03/12の健康チェック入力案内を させていただきます。
健康チェック入力期間：2023/03/12 ～ 2023/03/19

下記URLをクリックいただき、案内に従い健康状態を入力してください。

https://stg.web.runpassport.jp/lang/ja/?url=/healthcheck/h/b-cc5a31303b561a796150467869ab430327f8ed1

2 健康チェック結果が表示されるので「入力する」をクリックして、3/12 ～ 19 までの健康チェック・体温を入力

3 健康チェック入力開始日（3/12）から「編集する」をクリックしてください

本日以前の日付の健康チェックを入力できます。

本日より先の日付の健康チェックは入力できません。
当日以降に入力してください。

4 健康チェック項目を入力（全項目必須入力）し「登録する」をクリック

全項目「はい」「いいえ」のどちらかを選択します。

体温は半角数字/0.1℃単位で入力してください。

5 健康チェック結果を確認

全ての入力日の健康チェック結果が「○」の場合のみ、3月19日(日)に全体の健康チェック結果が「○」になります

入力した日の健康チェック結果が表示されます。

6 大会当日、健康チェック結果を確認

健康チェック結果が「○」であることを確認

大会当日の結果画面の提示および提出は不要です。

B【印刷版】健康セルフチェックシート

大会当日の提出は不要です

※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	3/12	3/13	3/14	3/15	3/16	3/17	3/18	3/19
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

◎走行時以外はマスクの着用を推奨します。
◎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>