第14回 渋谷・表参道 WOMEN'S RUN

2024.3.24 SUN

参加のご案内

会場　代々木公園　イベント広場(野外ステージ周辺)（東京都渋谷区神南2丁目）

大会当日スケジュール

2024年3月24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

・当大会はRUNNET「大会中止サポートパック」導入大会です（10kmのみ）。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

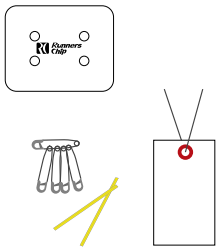
渋谷・表参道Women's Run大会事務局
event@runners.co.jp
※件名には必ず「渋谷・表参道Women'sRUNについて」とご入力ください

大会前日・当日のお問い合わせについて
3月23日(土)10:00～17:00、3月24日(日) 7:00～12:00　※緊急連絡以外はご遠慮ください
TEL 03-5771-7903

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、ファイントゥデイ、資生堂ジャパン（アネッサ）

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。

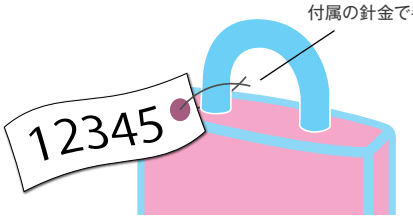
アスリートビブスとランナーズチップは、忘れずにご持参ください。

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。

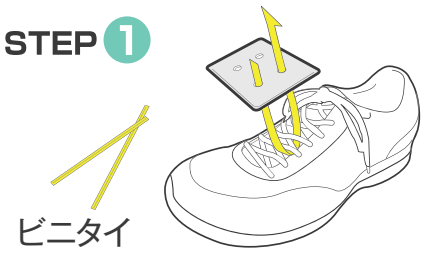
手荷物預かり

＊開場時間＊　3月24日（日）7:00～12:00

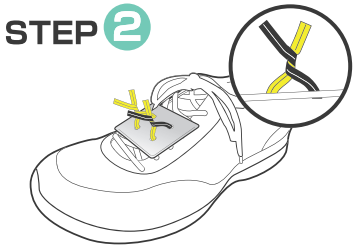
アスリートビブスセットに同封している荷札を手荷物に付けて、荷物預け所にお預けください。預ける際は、ご自身で指定場所に置いていただくセルフ方式です。貴重品はお預かりできませんので、ご自身で管理をお願いします。手荷物受け取り時は、アスリートビブスの提示が必要になります。必ずお持ちください。



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24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。

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

※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。

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

WEB記録証

完走記録証はWEBサイト(RUNNET)からダウンロード頂けます。
●大 会 当 日:速報版(グロスタイム)
●大会1週間後:確定版(ネットタイム)

WEB記録証はこちら→

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、年代別入賞者の方は
総合案内テントにて賞状・副賞をお渡しします。
会場に掲出された入賞者リストにご自身のお名前がある場合は、
総合案内テントまでお越しください。
※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。

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14日(木)～ 3月23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24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(7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14日(木)～3月24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。

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アクセサリーをプレゼント

軽やかなチェーンブレスレットが、ランニングスタイルに上品な輝きをプラス。クールでクリーンな印象のシルバーはスマートウォッチとも好相性です。手首に沿う柔らかなフォルムと程よいボリューム感で、手元に印象的なきらめきを纏わせます。

収容関門

①第1関門	1.1km地点	9:16
②第2関門	2.4km地点	9:27
③第3関門	7.2km地点	10:04
④FINISH	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年の大会当日気象情報]

年	気候	最高気温	最低気温	降水量
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
2023年	☀	15.5℃	4.4℃	0mm

保険について

当大会はマラソン大会補償制度費用保険に加入しています。
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。

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14回目を迎えました。本年も昨年度に引き続き、通常開催できることをうれしく思います。近年の新型コロナウィルスの影響で、マラソン大会から遠ざかってしまう方が多い中、定員を超えるご応募をいただき、盛大に開催できることに感謝いたします。

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、ボランティアや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、昨年12月には、今後5年間のスポーツ施策の方向性を示すため、渋谷区スポーツ推進計画（第二期）を策定しました。渋谷区自身を「15㎢の運動場」と捉え、今後も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

「表参道改札（西口・東口）」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「東口」。
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　イベント広場 (野外ステージ周辺)

Debut! 会場に着いてからスタートまでの流れ

〈STEP1〉 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。

〈STEP2〉 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。

〈STEP3〉 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。

〈STEP4〉 MAP
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。

- 総合案内
- 大会本部
- 救護
- 荷物預かり所
- フォトスポット
- 女子更衣室
- 男子更衣室
- トイレ
- スタートブロック整列場所
- 飲食販売
- 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. ファイントゥデイ (TSUBAKI・Ag)
5. アネッサ
6. アラスカシーフードマーケティング協会
7. ambie
8. 梅の会
9. 東急グループ
10. 秋田県大館市
11. エビアン

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、フォトスポットや大会を楽しむ様々な体験スポットをご用意。
また、ニューバランス原宿で使用可能な大会出走ランナー限定「ランナー応援 20%OFF クーポン」をプレゼント。最新のランニングシューズからウェアまで新登場しておりますので、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

【ヴァンドーム青山があなたのフィニッシュを祝福】
10km レース完走者全員に今年もヴァンドーム青山のアクセサリーをプレゼント!
ランニングスタイルに上品な輝きをプラスする軽やかなチェーンブレスレットは、手首に沿う柔らかなフォルムと程よいボリューム感で、手元に印象的なきらめきを纏わせます。

TSUBAKI

ヘアケアブランド TSUBAKI は、髪のホンネが覗ける体験型ブースで、シャンプー&トリートメントのサンプルを配布します。
さらに、ブースを体験して SNS へ投稿すると、オリジナルグッズもプレゼント!
ぜひお立ち寄りください。

エージーデオ 24

制汗剤ブランドのエージーデオ 24 は、ランニング前後の汗ケア用に実際に商品が使用できるパウダールームやブースを設けております。
また、ランニングの際のおススメ汗ケア方法もご紹介! 是非この機会にご使用ください。

ANESSA

ゼッケンと一緒にサンプルをご自宅にお届け!
ぜひ大会に向けた練習で使ってみてください♪
同封のカードにサンプルの感想を記入してブースにお持ち頂くと、もう一つサンプル進呈!
当日のブースイベントもお楽しみに!

三菱自動車

三菱自動車は、軽の電気自動車 eK クロス EV とカッコかわいいデリカミニ・シャモニーを展示します。
お花見フォトエリアで撮影した写真を 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!

エビアン

スタート前、ランニング中、フィニッシュ後のリフレッシュタイムに、フレンチアルプスから贈るミネラルバランスのエビアンで水分補給しましょう! 当日のブースイベントでエビアンのスペシャルグッズがもらえる SNS キャンペーンを開催。この日だけの特別「エビアン フォトブース」で素敵な瞬間を共有し、一緒にランニングの喜びを楽しもう!

ambie

耳をふさがない " ながら聴き " イヤホン ambie（アンビー）
イヤカフ型でアクティブに動いても外れにくく、ランニングにもおすすめ。
全 16 色から着せ替えができる楽しみも。
日常に BGM をまとうイヤホンをぜひお試しください。

協賛社情報

東急グループ

東急グループは、交通事業を基盤とした「まちづくり」を事業の根幹に置き、不動産、生活サービス、ホテル・リゾートなど、日々の生活に密着したさまざまな分野で事業を進めています。
ブースでは、渋谷駅周辺のホテルや商業施設などの情報をご案内いたします。

アラスカシーフードマーケティング協会

アラスカシーフードの最大の特徴は、100%天然でサステイナブル（持続可能）な漁業で漁獲されていることです!
またアラスカ産の天然紅鮭には、ランナーにとって大事なビタミンDなどの栄養素が豊富に含まれています。

天然のおいしさを、アラスカから。
サステイナブルシーフード

紀州梅の会

ランナー梅干し〈ウメパワプラス〉でクエン酸・塩分補給をサポート!
スポーツをする人にぴったりの機能性を備えた梅のパワーを生かしてランナーの声を反映した「ウメパワプラス」の試食・販売を行います。

ウメパワプラス
紀州梅の会

大会MC紹介

岡田拓海

当日、とても華やかで特別な瞬間を感じることができると思います。
一生懸命走るもよし、笑顔でファンランするもよし!
渋谷・表参道Women's Runでしか見られない景色を存分に楽しんでください!

Profile
MC、ラジオパーソナリティー。
各地のランニングイベントでMCを担当する他、YouTubeでもランニング情報を発信している。
自身もマラソン、トレイルランニング、トライアスロン…とランニングを楽しむ市民アスリート。
2024年はフルマラソンで2時間50分切りを目指してトレーニング中!

萩本舞

参加ランナーの皆さんはじめまして!
今回MCとして、大好きな渋谷周辺の道を走る皆さんを、応援できることを大変嬉しく思っております。
大会の1日が、皆さまにとって、より思い出深い素晴らしいものになるよう盛り上げてまいりますので、どうぞよろしくお願いします!

Profile
「弓引くモデル」として、弓道ができるモデルとして活動中。
ランニングや水泳、釣り、虫が大好きとアクティブな趣味を多数持つ。
好きが仕事となり、インタビュー取材や大手広告のCMにも出演。
またMCとして渋谷クロスFMのパーソナリティとしても活動中