

第15回 渋谷・表参道 WOMEN'S RUN

2025.3.23 SUNDAY

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

2025年3月23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分ごとの時差スタート) |
| 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。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・表参道ウイメンズ



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

※大会ホームページのお問い合わせフォームをご利用ください。

大会前日・当日の
お問い合わせについて

3月22日(土)10:00~17:00、3月23日(日)7:00~12:00
※TEL 03-5771-7903(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、一般財団法人渋谷区スポーツ協会
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、ダノンジャパン、Qoo10、東急不動産、Lime、三菱自動車工業、アラスカシーフードマーケティング協会、ambie、アミノバイタル®、紀州梅の会、西武信用金庫、東急、オールスポーツコミュニティ



VENDOME Aoyama



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

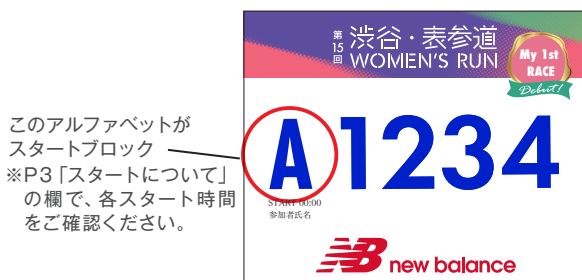


●参加賞Tシャツ引換券

※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!

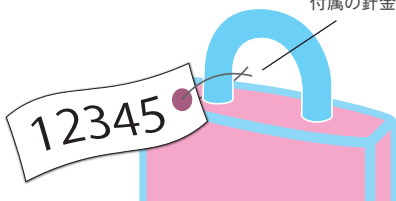
- ・アスリートビブスが見えやすい服装でレースに参加しましょう!
- ・アスリートビブスには氏名が印字されています。ご自身のものであることを必ず確認しましょう。
- ・レース後、手荷物引き取り時にアスリートビブスの提示が必要になるので捨てないようにしましょう。

手荷物預かり

＊ 開場時間 ＊ 3月23日(日) 7:00~12:00

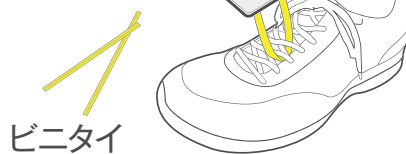
アスリートビブスセットに同封している荷札を手荷物に付けて、荷物預け所にお預けください。預ける際は、ご自身で指定場所に置いていただくセルフ方式です。貴重品はお預かりできませんので、ご自身で管理をお願いします。手荷物受け取り時は、アスリートビブスの提示が必要になります。必ずお持ちください。

付属の針金で手荷物に付けてください



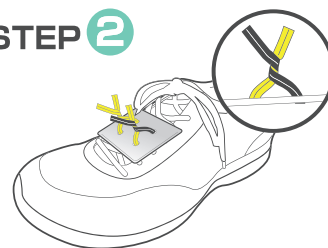
ランナーズチップ(計時用チップ)

STEP 1



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23日(日) 7:00~12:00

大会会場内に男女1カ所ずつ設置します。更衣室は混みますので、事前にアスリートビブスをつけたウェ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 | 緑 |
| 9:32 | キッズラン 1kmの部 | 黄 |
| | ファミリーラン 1kmの部 | 紫 |

※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
給水所で使用した紙コップのごみはリサイクルします。
紙コップ専用のゴミ箱に捨ててください。
※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きましょう。

記録速報

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。
記録の閲覧は、以下のQRコードにアクセスください。
※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。

WEB記録証

完走記録証はWEBサイト(RUNNET)からダウンロードいただけます。

- 大会当日:速報版
- 大会1週間後:確定版

記録速報・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。
- ※総合はクロスタイム(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15日(土)~3月22日(土)
- 時間:13:00~19:00
- 場所:ニューバランスRun Hub 代々木公園
(東京都渋谷区神南一丁目1番1 2階)

●アクセス

- 東京メトロ 千代田線/副都心線 「明治神宮前(原宿)駅」から徒歩5分
- JR[原宿駅]東口から徒歩5分 ●JR[渋谷駅]から徒歩15分

店舗情報は
こちら



**事前引換えを行うニューバランスの店舗は
前回大会と場所が変わりますので
ご注意ください!!**

●大会当日の引換えについて

- 日程:3月23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Run Hub 代々木公園」限定でご利用いただける10%OFFのクーポン券を差し上げます。
クーポン利用期間:3月15日(土)~3月23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、大会ホームページのお問い合わせフォームよりご連絡ください。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をプレゼント

大きさを違うコマを交互に組み合わせたフィガロチェーンを、シンプルなブレスレットに仕立てました。艶やかなシルバーの光沢が、ランニングスタイルに華やかに輝きをプラスします。走りながらふと手元を見るたびに、前向きな気持ちになれそう。

レイヤードにも最適なデザインのチェーンブレスレットは、デイリーに身に着けたいファッションアイテムとしてもおすすめです。



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年の大会当日気象状況]

| 年 | 気候 | 最高気温 | 最低気温 | 降水量 |
|-------|----|-------|------|-----|
| 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 |
| 2024年 | ☁️ | 15.0℃ | 4.3℃ | 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。

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15回目を迎えました。

今回、過去最大数のご応募をいただき、盛大に開催できることに感謝すると同時に、ラン

ナーが大会に戻ってきていることを肌で感じております。また、今年は岸記念体育会館跡地に新たに整備されるエリアを使って、「表参道Runway」というレースを企画しております。初心者の方でも気軽に参加できるレースとなっておりますので、華やかに大会デビューを飾っていただければ幸いです。

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の方々により、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。」と定めており、令和5年12月に、今後5年間のスポーツ施策の方向性を示すための、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「15km²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。

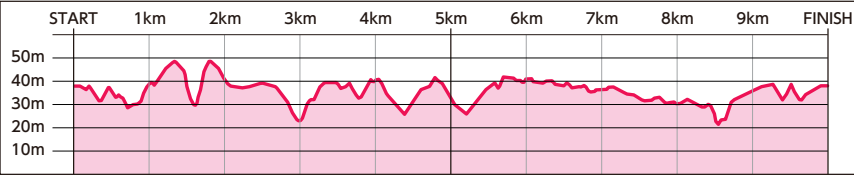
代々木公園、表参道、公園通りなどを走る本大会は、まさに渋谷区自身を運動場と捉えたイベントでもあります。渋谷の街並みを体感しながら、大いに楽しんでいただきたいと思います。

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

10km

Course elevation view



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いません。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、井ノ頭通りに入る。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 (👚 👕)

アスリートピブスは着替える前にウェアの正面に安全ピンで留めておくことスムーズです。
できるだけ自宅からウェアを着てご来場ください。

〈STEP2〉

MAP (📦)

手荷物をコンパクトにまとめる。
アスリートピ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ピ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ことよい。

〈STEP4〉

MAP (S)

8時30分(スタート時間の30分前)から、アスリートピブ스에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
- 参加賞Tシャツ引換え
- 1 ~ 9 各スポンサーブース

協賛社情報

ニューバランスジャパン

「New Balance Run Hub 代々木公園」で使用可能な「ランナー応援 10%OFF クーポン」をプレゼント。
オープン記念商品を展開しておりますので、この機会にぜひ新店へお立ち寄りください。



ヴァンドーム青山

【ヴァンドーム青山のプレスレットで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をプレゼント!
艶やかなシルバーの光沢が、ランニングスタイルに華やかな輝きをプラスするチェーンプレスレット。走りながらふと手元を見るたびに、前向きな気持ちになれそう。



ファイントゥデイ

制汗剤ブランドのエージーデオ 24 から、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を設けております。
ブースではクイズに答えて貰えるプレゼント抽選会を実施中!
是非この機会にご利用ください。



ダノンジャパン

質の良いタンパク質で選ぶなら。オイコス プロテインドリンクで吸収率が高い、高吸収タンパク質を摂って、走りきろう。
大会に参加するランナーの皆様向けに、会場でお配りしています。
ぜひブースにお越しください。



Qoo10

Qoo10は、豊富な商品ラインナップとお得なイベントが魅力のインターネット総合ショッピングモールです。
ブースでは数量限定でQoo10で人気のスキンケアサンプルをプレゼント!
ぜひお立ち寄りください♪



東急不動産

東急不動産は、渋谷を中心に全国各地で事業を展開する総合不動産デベロッパーです。
街の多様性を活かした都市開発、住宅、オフィス、商業施設など多岐にわたる事業を、環境課題にも取り組みながら展開しています。



Lime

Lime は渋谷・表参道 WOMEN'S RUN を支援します。
世界 280 都市で展開し、東京でも利用可能に。6 秒に 1 回使われる Lime の電動モビリティで、日本の移動をもっと環境に優しく!



三菱自動車

三菱自動車は『アウトランダー PHEV』とカッコかわいい『デリカミニ』を展示します。
三菱自動車のクルマを撮影した写真を SNS に投稿いただいた先着 800 名様にカフェチケットをプレゼント!



協賛社情報

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は 100%天然&サステイナブル。
練り製品などに含まれるアラスカ産スケソウダラの速筋由来タンパク質には、年齢や毎日の運動量にかかわらず「筋肉量を増やす」効果が実証されています。



ambie

耳をふさがない“ながら聴き”イヤホンambie(アンビー)。
イヤカフ型で耳の中に入れないので、ランニング中に落ちる心配や、汗蒸れの不快感もありません。
ambieでRUNを今よりもっと楽しく。

ambie

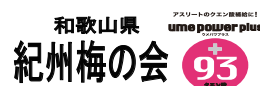
アミノバイタル®

カラダを動かすことを楽しみたい! そんなあなたをサポートするために、アミノバイタル®も応援させていただきます。
2月22日に新発売となったゼリードリンク「ami 活」をお土産にご用意! ぜひお楽しみください。



紀州梅の会

梅でクエン酸・塩分補給をサポート!
日本一の梅産地・和歌山県から、アスリートの声を反映した種抜き梅干し<ウメパワプラス>をはじめ、梅干しや梅加工品の試食・販売を行います!!
ぜひ、お越しください♪



西武信用金庫

西武信用金庫は、人に地域に未来に“やさしい”信用金庫となり、お客さまから選んでいただける金融機関を目指します。

人に地域に未来に“やさしい”
西武信用金庫

東急

東急グループは、「美しい時代へ」というグループスローガンのもと、「まちづくり」を事業の根幹に置きつつ、長年にわたって、東急線沿線を中心としたお客さまの日々の生活に密着したさまざまな領域で事業を進めています。



大会ゲスト紹介

西谷綾子

本番当日、どんな走りを思い描いていますか？
自分を取り巻く環境や変化に応じてその時の楽しみ方、頑張り方をみつけて、周りとは比べず、自分らしく駆け抜けてほしいです!!
初参加の方は不安な気持ちもあるのかな。でも大丈夫!
大会の雰囲気はとっても華やかで、会場に着いたら一気にテンション上がります!
いろんなブースもあり楽しく心躍りますよ♪
ボランティアの皆さんに感謝しながら、思い切り楽しみましょう!!



Profile

タレント・睡眠改善インストラクター
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を完走。以後、着実に記録を伸ばし、現在の自己ベストは【3時間1分32秒】という芸能人屈指の俊足マラソナー。
全国各地のマラソン大会のゲストの他、睡眠改善インストラクターの資格を生かして講演会も行う。

谷 真海

この度、ゲストランナーとして走らせていただくことになりました谷 真海です。
女性だけの華やかなマラソン大会、さらにおしゃれな街並みを走れるということで今から楽しみです。
普段は、パラトライアスロンの国際レースに出場しているのですが、このようにたくさんのランナーの皆さんと共に走れるマラソン大会が大好きです。
刺激をいただきながら、楽しみながら、一緒にゴールを目指したいと思います。



Profile

パラリンピック4大会出場
(走り高跳び/トライアスロン)
大学在学中の2001年に骨肉腫を発症し、右足膝下を切断。
2004年以降、パラリンピックに3大会連続で出場。
その後、パラトライアスロンへ転向し、東京2020パラリンピックへの出場を果たす。

AYA

今年もゲストランナーとして参戦させていただくことになりました!
最高にオシャレで素敵な街並みこの渋谷・表参道を皆さんと一緒に最高に楽しく駆け抜けて行きたいです♪
皆さん一人一人が自分らしいランをしながら素晴らしいひとときを過ごしていきましょう☆
当日楽しみにいたしております!



Profile

フィットネスプロデューサー/
フィットネスモデル
体育系大学を卒業後、フィットネス業界に飛び込み“最高のトレーニング”を目指してAYAオリジナルのメソッドを考案。体への意識が高い著名人たちのボディープロデュースを男女問わず数多く手がける一方、フィットネス・モデルとしても活動。

大会MC紹介

岡田拓海

特別な場所で思い出に残る時間を!
世界中から観光客が集まる「渋谷・表参道」エリア。
ここを交通規制してランナー専用道路が登場する1年に1回の特別な時間!
MCをしていて印象的なのは皆さんの華やかな「笑顔」です。
スタートのワクワク感やフィニッシュの達成感、
この街を走れる特別感を思いっきり楽しんでください!
MCとして皆さんの思い出に残る1日を応援させていただきます!



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、トライアスロンを楽しむ市民ランナー。
自身が楽しんで走っているからこそ
のパッションあふれるMCが人気。