

渋谷でみつける、
あなたのスタート

Run Your Shibuya



2026.3.22 SUN

代々木公園野外音楽堂前広場

渋谷・表参道 WOMEN'S RUN

参加のご案内

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、一般財団法人渋谷区スポーツ協会

後援 一般社団法人渋谷未来デザイン

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、Qoo10、Kabaya、東急不動産、Shokz、アラスカシーフードマーケティング協会、西武信用金庫、セコム、米国食肉輸出連合会、明治、女の転職type、紀州梅の会、東急グループ

SDGsパートナー 株式会社高速



VENDOME Aoyama

finetoday

Qoo10



東急不動産

● 目次 ●

- 1 大会スケジュール
- 2 事前にお届けするものについて
- 3 スタート～フィニッシュについて
- 4 完走賞・表彰について
- 5 ゲスト・MC 紹介



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。

コース・会場アクセス・会場図

<https://womensrun.jp/course/>

大会に関するお問い合わせ

<https://womensrun.jp/contact/>

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。

大会開催可否に関して

- ・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でお知らせします。

大会前日・当日の
お問い合わせについて

3月21日(土)10:00～17:00、3月22日(日)7:00～12:00
※TEL090-7182-7564(緊急連絡以外はご遠慮ください)

大会スケジュール

2026年3月22日(日)

Debut!

7:30までの
到着がおすすめ!

7:00 会場オープン

8:00 オープニングセレモニー(野外音楽堂前ステージ)

8:10 ウォーミングアップ(野外音楽堂前ステージ)

8:30 スタートブロック整列開始

8:50 スタートブロック整列締切/スタートセレモニー

9:00 10kmの部スタート

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

10:40 表彰式

手荷物預かり

* 開場時間 *

3月22日(日) 7:00~12:00

ナンバーカード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、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。

付属の針金で手荷物に
付けてください



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。

更衣室

* 開場時間 *

3月22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、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図をご確認ください。

▶▶▶ 会場図はこちらから

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
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
2025年	☀️	25.6℃	11.4℃	0mm

Debut!

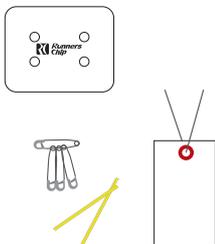
当日は高温になる場合もあります。
レース中はもちろん、レース前後の給水も心がけましょう!

● 事前にお届けするものについて ●

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) ※
- ・チップ返却用封筒※ ・手荷物用荷札※



●参加賞Tシャツ引換券※

※は10kmの部のみ

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。

このアルファベットが
スタートブロック



※P5「スタートについて」の欄で、スタートについてご確認ください。

ナンバーカードとランナーズチップは、忘れずにご持参ください。

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)

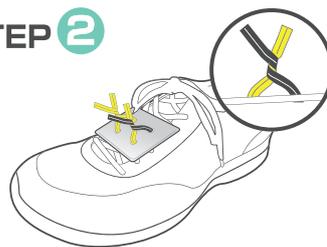
STEP 1



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。

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、ナンバーカード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

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、3月上旬に配信する「参加のご案内」メールをご提示ください。

参加賞Tシャツ

参加賞Tシャツ
引換券



表



裏



●事前の引換えについて

- 日程: 3月12日 (木) ~ 3月21日 (土)
- 時間: 11:00 ~ 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)

▶▶ アクセスはこちら

- ・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

● スタート～フィニッシュについて ●

会場図・コースはこちら

スタートについて

今回は一斉スタートに変更となりました！
必ず8:50までに
整列ください

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ブロックを設定しています。

ナンバーカード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。なお、整列締切は8:50です。それ以降は最後方からのスタートとなります。

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 一斉 スタート	Aブロック	ピンク
	Bブロック	水色
	Cブロック	緑
	Dブロック	紫
9:32	キッズラン 1kmの部	水色
	ファミリーラン 1kmの部	オレンジ

※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。

給水

コース上の2カ所に給水所を設置します。
7.2km地点では「塩分チャージタブレット」をお配りします。

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はリサイクルしますので、紙コップ専用のゴミ箱に捨ててください。

※スタート前は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。

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。

記録速報

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。

記録の閲覧は、以下の二次元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

WEB記録証

ダウンロードはこちら

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
- 大会終了4～5日後:確定版



● 完走賞・表彰について ●

完走賞

ヴァンドーム青山のイヤークフで フィニッシュを祝福

「知的・エレガンス・ベーシック」をキーワードに、上品なジュエリーを提案する「ヴァンドーム青山」が、今年も女性ランナーの皆様を応援します。

10kmレースを完走された方全員に、オリジナルイヤークフをプレゼントいたします！

「走りながら感じる心地よい風」をイメージした流線型のフォルムが特徴のデザイン。耳に程よくフィットするサイズ感でイヤホンの邪魔にならず、ランニング時はもちろん、日々のスタイリングも彩ってくれるアイテムです！



着用イメージ

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。

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、今年で第16回を迎えます。

今回、過去最大数のご応募をいただき、盛大に開催できますことを、心より御礼申し上げます。

渋谷区では、基本構想にて「思わず身体を動かしたくなる街へ。」を掲げ、区全体を「15km²の運動場」と捉えるスポーツ環境づくりを推進する渋谷区スポーツ推進計画(第二期)を基に本大会は開催しております。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15km²の運動場を体現したイベントです。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。

昨年度初めて実施した「表参道 Runway」は、初心者の方でも気軽に参加できる種目として大変

ご好評をいただきました。本年度も継続して開催し、ランナーの皆さんが街の中心を堂々と駆け抜け、渋谷らしいスポーツを通じた新たな都市体験として、さらに磨きをかけてまいります。

また、本大会では水平リサイクルの取り組みを昨年度に引き続き継続していきます。給水所で使用した紙コップを回収し、新たな紙コップとして再生させることで、使用後の紙コップを資源として循環させる国内初の試みです。本大会は前回大会で回収した約3万個を原料としたリサイクル紙コップを使用しております。

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。

大会ゲスト紹介

西谷綾子

私は、走り始めて人生がより豊かになりました。目標に向かう過程で得られる自身の成長は、仕事やプライベートにも活かされています。また、新たな出会いや再会があり、嬉しく楽しい時間です。自分にチャレンジすることは、時に緊張し、心配や不安もありますが、諦めずに頑張った先には普段味わえない感動、達成感、爽快感が待っています。2026春、自身の新たな扉を、一緒に渋谷表参道で開きましょうー!!



Profile

NBランニングアドバイザー・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ンナー。現在5歳の男の子のママ。全国各地のマラソン大会のゲスト、ランニングクリニックの講師、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なっている。テレビ、ラジオ、雑誌などで幅広く活動中。

谷 真海

前回初めて渋谷・表参道WOMEN'S RUNを走り、おしゃれな街並みや女性だけの華やかな雰囲気魅了されました！それぞれのベストを目指し、懸命にゴールを目指すランナーの皆さんの走る姿の眩しいこと♪この度も、ゲストランナーとして走る機会を頂き、大変光栄に思っております。当日、皆さんと走る楽しさや喜びを分かち合えることを楽しみにしています。



Profile

パラリンピック4大会出場
(走り高跳び/トリアスロン)

宮城県気仙沼市出身。早稲田大学在学中の2001年に骨肉腫を発症し、右足膝下を切断。2004年のアテネパラリンピックに走幅跳で初出場し、以降3大会連続で出場。結婚・出産を経て、2016年にパラトリアスロンへ転向し、2021年、東京2020パラリンピックへの出場を果たす。開会式では旗手も務めた。現在はサントリーホールディングス株式会社CSR推進部に所属し、バラスポーツの普及活動にも力を入れている。

ユッコ・ミラー

小さい頃から走るのが好きで小学校のマラソン大会では上位に入っていました。シャトルランは永遠に走っていられるぐらい持久力には自信があり、今もたまにジョギングしたりして走るのが好きです。知人がマラソン大会に出た話を聞いて、私も出てみたいなと思っていたところにちょうど声をおかけいただいたので大変嬉しく思っております。



Profile

サクソ奏者/作曲家/編曲家
三重県伊勢市出身

2016年9月メジャーデビューし、テレビや雑誌を賑わす実力派のサクソ奏者。YouTuberとしても活動しており、チャンネル登録者は22万人超え。自身のブログの1日の最高アクセス数が40万アクセスに達し、Ameba芸能人・有名人ブログの人気ランキングにて第1位を獲得。また、JazzPage人気投票サクソ部門で第1位を獲得するなど、類希な人気を集めている。

大会MC紹介

岡田拓海

唯一無二の心踊る10km。それが「渋谷・表参道WOMEN'S RUN」だと毎年感じます！走っている皆さんの笑顔がキラキラ輝いていて、MCをしていてそのワクワクが伝わってきます。初めてで不安がある方も、その楽しさをすでに知っている方も、準備やトレーニングから楽しんでください！MCとして皆さんの思い出に残る1日を応援しています！



Profile

MC/ラジオパーソナリティー

各地のランニング大会でMCを担当する他、Youtube「Runtrip」チャンネル、Podcast「ランラジ」など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、トリアスロン…とランニングを楽しむ市民アスリート。フルマラソン2時間50分切りに向けてトレーニング中。