

Full Marathon Ekiden

Showa Kinen Park 2025

Athlete's Guide

アスリートガイド

チームケンズカップ フルマラソン駅伝 in国営昭和記念公園大会

PURE SPORTING SPIRITS
TEAM KENS CUP

1月8日版

最新版は大会ホームページでご確認ください



目次

P 2	目次
P 3	大会概要
P 4	スケジュール、入場方法、更衣室
P 5	コースMAP
P 6	大会にむけた準備
P 7	競技規則
P 9	注意事項
P 10	一般情報
P 11	アクセス

安全・安心な大会を、皆さんとともに創りあげましょう！

楽しい駅伝大会にするために・・・

- ☆ **万全な体調**で臨みましょう。思い当たることはありませんか？
練習不足 睡眠不足 水分不足 ウォーミングアップ不足 過労 飲酒
- ☆ **十分なウォーミングアップ**で、急激に心拍数が増加しないようにしましょう。
- ☆ 寒い時期ですが、日差し、風で体感がかなり変わります。気象情報を入手し、万全の準備をしてお越してください。
- ☆ 会場の使用について
 - ・会場内は貸し切りではありません。充分ご注意ください。
 - ・一般の方のご協力で開催できていることをご理解の上、ご参加ください。

気象情報

<1月13日 開催地近隣気象情報>			
項目	単位	最近5年平均	平年値/ 日
気温	℃	5.3	最高 12.1
			最低 -1.1
平均風速	m/s	1.3	—
降水量	mm	0.1	—

大会概要

大会名称	昭和記念公園チームケンズカップフルマラソン 駅伝
開催日程	2025年1月13日 (祝・月)
主催	チームケンズ
協賛	トーションパートナーズ、日本ハウズイング、NO.ホールディングス、光・彩、オージーケーカブト、ケッツトレーナー、Etec、NSP、杉沢歯科医院、サンアクティブ Fe、スワンズ、M & Aコンサルティング、ウエイブワン、日東紅茶、コナカ、スウォード、多摩ホールディングス、湖池屋 (ほか)
大会事務局	〒188-0013 東京都西東京市向台町2-14-37 (有)ケンズ内 チームケンズカップフルマラソン 駅伝大会事務局 TEL : 042-468-3513 E-mail info@teamkens.co.jp

参加資格	小学生以上 ※キッズランは、小学生未満
------	------------------------

競技内容

部門	区分	距離	対象
フルマラソンの部	ソロ	42.195km	高校生以上
	チーム (2~10人)		小学生以上
ハーフマラソンの部	ソロ	21.195km	高校生以上
	チーム (2~5人)		小学生以上
キッズラン		400m	未就学児

参加者数

エントリー数	部門		組数	人数	総合計
	フルマラソン 駅伝	ソロ	21	21	
チーム		56	358		
ハーフマラソン 駅伝	ソロ	19	19		
	チーム	21	98		
キッズラン			7		

1/8現在

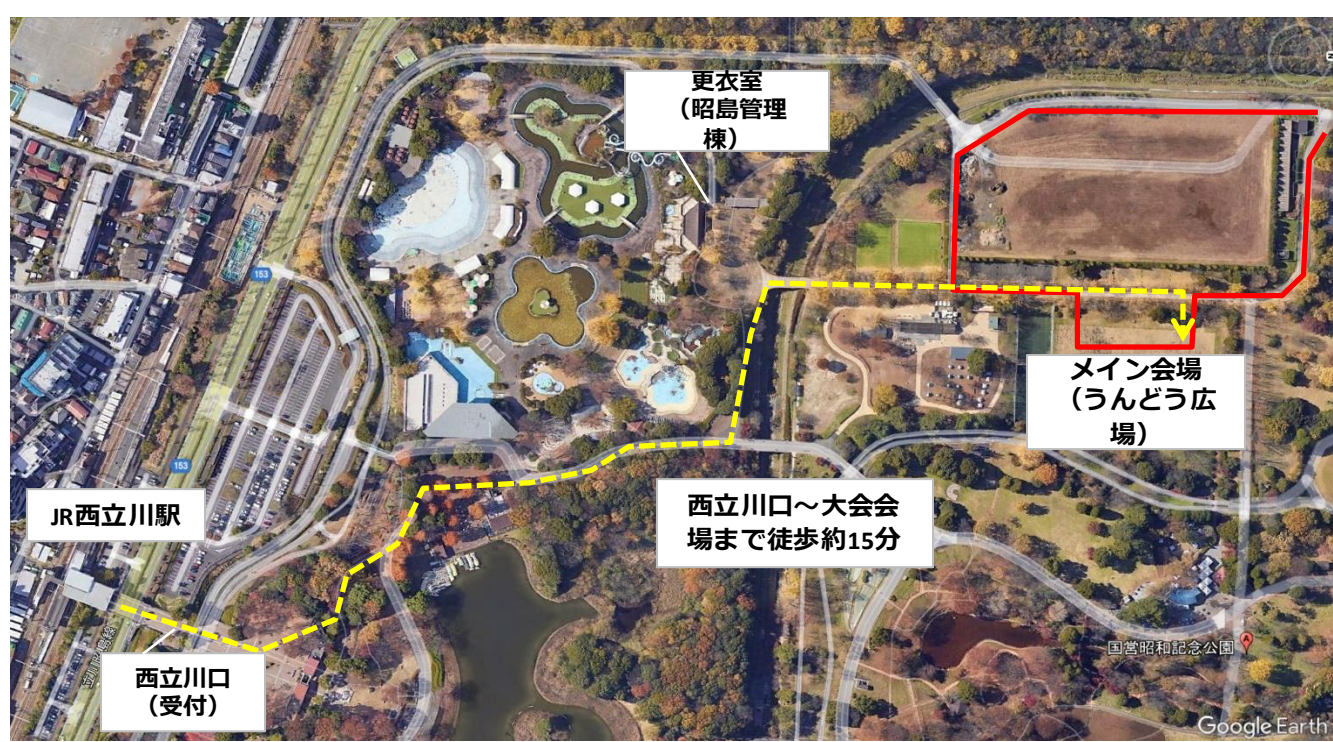
参加者数

表彰	部門		表彰対象	サブ3賞
	フルマラソン 駅伝	ソロ	1~3位	サブ3達成者 (チーム) に賞品があります
チーム		1~3位		
ハーフマラソン 駅伝	ソロ	1~3位		
	チーム	1~3位		
キッズラン		参加者全員に金メダル!		

時刻	内容	備考
9:00	受付	西立川口入口で行います。
9:30	入園・駐車場開門	車で入園の方は駐車場にとめてから受付してください。
10:00	受付終了	
10:20	駅伝第1走者集合	スタート地点にご集合ください。
10:25	駅伝スタート	フル、ハーフ、同時にスタートします。
11:25	キッズラン集合	フィニッシュ付近にご集合ください。
11:30	キッズランスタート	
12:30	ハーフ表彰式	ハーフ参加の小・中学生対象のじゃんけん大会も実施。
14:35	最終周回入り制限時刻	
14:40	制限時刻	
14:50	じゃんけん大会	フル参加の小・中学生。
15:10	表彰式	
16:00	全日程終了	

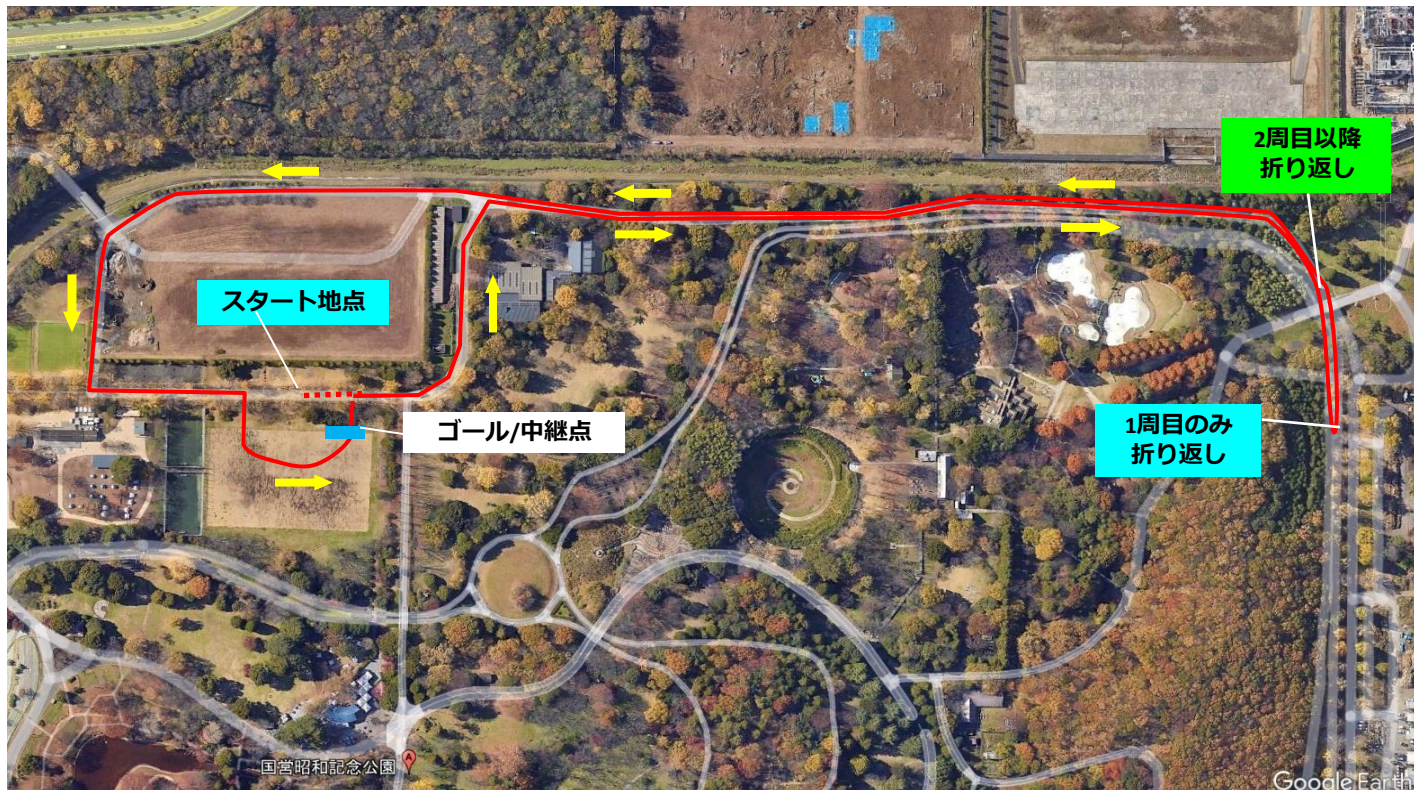
西立川駅と公園入口の間にある門は、9:00開門となります。開門・受付までは、門の外でお待ちください。

入場ルート、更衣室

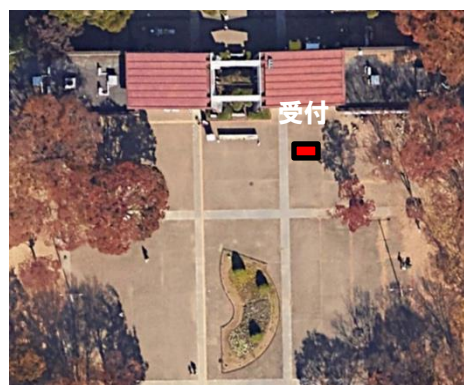


<入園料>
 * 選手入園料
 選手分の入園料が参加費に含まれます。
 エントリー時に応援者分の入園料を団体割引料金で購入することができます。
 65歳以上の方は、団体割引料金よりも、通常価格でのシルバー料金のほうが割安になりますので、当日公園券売機での購入をお勧めします。
 (65歳以上でエントリー時に申込の方でも差額の返金はできません。)
 * 応援者入園料
 応援など選手以外の入園者は、別途入園料が必要です。

コースマップ・会場図



受付：西立川口ゲート前



メイン会場：うんどう広場



- 1周目のみ、1周2.195kmとし、スタート地点がうんどう広場外となり、折り返し点は1周目のみの折り返し点を使います。
- 2周目以降は、1周2kmとなり、折り返し点が手前に移動されます。
- キッズランは、右図の特設コースとなります。
- グラウンドコンディションが悪い場合は、うんどう広場を使わないコースとなります。
- リレーゾーン内は、指定範囲内でどこでも中継できますが、中継場所をレースナンバーで区分けする場合があります。

支給物、持参品、情報発信

※事前送付物はありません。ホームページ、配信メールをご確認ください。
持ち物には名前を書いて、持ち物チェックをしましょう。

☑ ◆事前配信内容(ホームページでご確認ください)	
アスリートガイド(本紙)	プリントアウトするか、タブレット、スマホ等で確認できるようにしましょう。
大会プログラム	大会HPからご覧いただけます。
☑ ◆受付でお渡しするもの	
ゼッケン	1枚/裏面の個人情報欄をご記入ください。
タスキ	計測用チップ入り。ソロの方は、ゼッケンにチップが着きます。
各種ご案内	写真販売案内等
記念品/参加賞	ロングTシャツ(1次エントリーまでにお申し込みの方)、日東紅茶
☑ ◆持参品	
本人と確認できるもの	運転免許証等、写真付きのもの。受付時に確認する場合がございます。また、中学生以下の方は保険証のみでも構いません。
保険証	

本人確認

- 1) 受付では、顔写真付きの身分証明書をご持参ください。確認をする場合があります。確認できない場合、出場することができないこととなります。他の大会で、替え玉出場があり、1年間の資格停止となりました。公式なメンバー変更経ずに、「替え玉出場」した場合は、万一の際に対応ができない場合があります。保険適用もできません。命に関わる重大なルール違反ですので絶対におやめください。

メンバー変更

- 1) ・フルマラソンからハーフマラソンへの変更をすることができます。(受付時に申告：無料)。
 ハーフからフルへの変更はできません。
 ・参加費の返金はありません。

ゼッケンの付け方、ルール



※緊急時の連絡先を記入してください。
 以下に記入ください。

氏名 (カタカナ)
 緊急連絡先 (電話番号)
 携帯電話 (電話番号)
 性別
 所属団体名
 所属部、学年(コース)
 住所(〒) 番地(丁目) 番(号) 住人(氏名)
※個人情報の取り扱いについて、受付、領受にご注意ください。

裏面に、緊急情報を記入

もしものときにいち早く情報が入手できるよう、ご協力ください。
 * 個人情報です。紛失、脱落にご注意ください。

- 1) 前から見える位置につけてください
- 2) ゼッケンがめくれあがったまま競技したり、変形させることは禁止です。競技をとめて直していただく場合があります。

1、競技総則

- 1) 競技は本大会ローカルルールで行います。
- 2) 登録選手以外の走行（替え玉出場）は禁止します。安全管理上ご了承ください。

2、距離

- フルマラソンの部：1～10人以内で、1周2kmのコース（1周目のみ2.195km）を21周（42.195km）走ります。
- ハーフマラソンの部：1～5人以内で、1周2kmのコース（1周目のみ2.195km）を10周（20.195km）走ります。

3、制限時間

- 1) 4時間15分
- 2) 14:35（スタート後4時間10分）を過ぎて新しい周回には入れません。

3、チーム構成等

- 1)小学生以上で、10人以内であれば自由に組み合わせができます。
- 2)小学生は、ひとりの累計が6km以内に収まり、1回の走行が2km程度になるようなチーム構成を推奨します。
- 3)中学生は、ひとりの累計が8km以内に収まり、1回の走行が4km程度以内になるようなチーム構成を推奨します。

4、走行について

- 2) コース内は左側通行です。追越しは前走者の右側追い越してください。
- 3) 計測チップ入りのタスキでリレーします。たすきは、必ず肩から斜めに脇の下に掛けてください。ソコの部はチップ入りゼッケンとなります。（たすきはありません）
- 4) 1人最低1周走り、リレーします。1人で続けて何周走ってもかまいません。
- 5) 最初の走者は、1周+0.195km走らなければなりません。
- 6) 途中、休憩などで走行が停止していても問題ありません。
- 8) 伴走はできません。

5、中継方法

- 1)指定されたリレーゾーンで、自由にリレーできます。状況によりゼッケンナンバーで区分けする場合があります。
- 2)中継は、中継ゾーンの間で手渡しで行わなければなりません。
- 3)指定された中継ゾーン以外では、中継できません。ただし、怪我等で中継ゾーンまで走れない場合は、大会スタッフに申告の上、チーム内の選手が走れない選手の場所まで行き、たすきを受け取り、走行を開始することができます。

5、ゴール

- 1)ゴールは、チームメンバーであれば、決められた場所から一緒にゴールすることができます。ただし、混雑状況により、お断りする場合があります。スタッフの指示に従ってください。
- 2)たすきはフィニッシュ後回収します。
- 3)たすき（ソコ選手はチップ）は自分で外し、指定の箱に入れてください。

6、順位判定

- 1)21周（ハーフは10周）終了時の着順で順位を判定します。
- 2)周回数が21周（ハーフは10周）に満たない場合は、制限時間内に通過した周回数、通過順で順位を判定します。
- 4)制限時刻（14:40：スタート後4時間15分）になっても、必ず中継点（ゴールライン）まで走行してください。コース途中で終了した場合、完走と認められません。

7、用具等

- 1) 音楽プレーヤー、イヤホンなどはつけられません。注意が届かない場合などがあるため、ご了承ください。



7、エイドステーション（給水所）

- 1) ランコース途中、フィニッシュ付近に設置します。
- 2) ゼネラルテーブルとしてのエイドステーション（水のみ）とスペシャルドリンクのテーブルを用意します。
個人的に置きたい飲料などがある方は、スペシャルドリンクテーブルをご利用ください。
ただし、自己責任となります。また、終了後回収がない場合は破棄させていただきます。
- 3) エイドステーション以外での補給を受けることはできません。



減速しましょう



テーブルに水の入った紙コップを準備します。
ご自身でお取りください。



飲み終わった紙コップは
ゴミ箱に捨てましょう

8、リタイア勧告

- 1) 選手が健康上、または競技に支障があると大会スタッフが判断した場合、リタイアを勧告します。
その判断には従わなければなりません。

9、試走

- 1) うんどう広場内のみ、試走ができます。いちよう並木を含むコースは試走ができません。
(公園の規制があるため、競技時間のみに限られます)

10、リタイヤ

- 1) 大会において選手の安全の確保は最も優先する事項です。万一レース前やレース中に体調がすぐれない場合は「勇気あるリタイヤ」も選択のひとつです。安全に楽しくレースを行ってください。
- 2) リタイヤする場合は、必ず近くのスタッフに「リタイヤ」する旨と「ゼッケンナンバー」を報告し、たすき、またはゼッケンのチップを本部までお持ちください。

1、受付・入園方法

- 1) 西立川口で受付してください。
- 2) チームの代表者のみお越しください。ただし、人数分の参加賞をお渡ししますので、人数が多いチームは、荷物を持つことができる方をご同伴ください。
- 3) メンバーに変更がある場合は、受付で必要書類を提出してください。書類は受付でご用意します。
- 4) 選手、及び事前入園券（仮入園券）をお申込みの方の仮入園券をお渡しします。公園の係員に提出してご入場ください。事前に申し込んでいない応援者は、券売機でご購入ください。 ※小中学生は無料です。
- 5) 西立川口以外から入場することはできますが、券売機で定価でご購入の上、ご入園ください。
選手、及び事前入園券をお申込みの方でも、西立川口以外からご入場の場合、事後の割引精算はできません。
- 6) 西立川口からうんどう広場まで、徒歩15分程度かかります。

2、開会式、競技説明会、表彰式、周回・結果速報

- 1) 開会式は行いません。
- 2) 競技説明会はスタート前に基本的な内容のみ行います。
事前にアスリートガイドご確認ください。
- 3) 周回・結果速報はスマートフォンでご確認いただけます。
(当日、大会会場にQRコードを掲示します。)
- 4) 表彰式を行います。



周回・結果速報

3、雨天等の対応、及び中止等の対応

- 1) 気象状況などにより、大会開催が危険と判断され中止と判断した場合は、大会当日9:30までに、大会ホームページ（SNSに掲載）、及び西立川口で発表します。コース変更などがある場合は、メイン会場のうんどう広場で発表します。
- 2) 天候の急変などで危険な状況が発生した場合は、競技を中断する場合があります。その後、再スタートや中止の判断を決定します。
- 3) 天候の急変などでレース中に中断や中止の判断をした場合は、審判団、主催者で協議の上、表彰などの対応を決定いたします。
- 4) うんどう広場は、芝生です。雨天等でグラウンドコンディションが悪い場合は、コース変更を行う場合があります。
- 5) 競技内容の変更、もしくは中止になった場合でも、参加費の返金はいたしません。

4、緊急時の対応

- 1) 緊急時、救急車が入る場合は、競技中でも一時競技を止め、救急車を優先して通行させます。選手が止まっている時間も競技時間に含まれます。事態をご理解のうえ、ご了承ください。
- 2) 大会開催中、変調をきたした選手を見かけた場合は、すぐにお近くのスタッフにお知らせください。

5、更衣室、荷物預かり

- 1) 更衣室は昭島管理棟が使えます。事前にレースウェアを着てくることをお勧めします。
使用時間は9:30から15:30までとなります。
- 2) 昭島管理棟に有料のコインロッカーがございますので、貴重品、荷物等はそちらにお預けください。
- 3) スタート地点に荷物預けはありません。スタート地点には、走る服装でご集合ください。

6、その他

- 1) 乾燥することで、汗をかいた感覚がなく脱水になる場合があります。前日から十分な水分補給をしてください。
- 2) 十分な寒さ対策をしてください。また、雨・雪も考慮してご参加ください。
- 3) 体調不良、睡眠不足などは、大きな事故につながります。無理はしないようにしましょう。
- 4) スケジュール変更、ローカルルールの適用追加などがあった場合は、本部に掲示の上アナウンスします。
- 5) 会場に荷物を送ることや事前に預けることはできません。
- 6) 本大会では、参加者及びスタッフは傷害保険に加入しています。(往復途上は保険対象外)
より万全にするためには、別途個人で保険にご加入なさることをお勧めします。
- 7) たすき、計測チップは回収所または本部まで必ずご返却ください。紛失した場合、実費を請求させていただきます。
- 8) テレビ、新聞等の取材が入り、場所を確保する場合があります。ご協力をお願いします。
- 9) 公園のルールがありますので、掲示物などご確認の上、守るようにしてください。

大会保険について

主催者で保険に加入しています。競技中の負傷等に対する主催者の補償は、大会において加入する保険の適用範囲内です。また機材・備品の補償は一切ありません。次の補償内容を必ず確認のうえ、不足と思われる方は、各自において別途保険に加入してください。(感染症には対応していません)

給付内容/原因	傷害
死亡保障	500万円
後遺障害補償	500万円
入院見舞金	5,000円×日数
通院見舞金	2,500円×日数

- ・熱中症含みます。
- ・低体温症は対象外です。
- ・怪我をした場合は、一度大会事務局にご相談ください。

●大会事務局
 TEL: 042-468-3513
 E-mail: info@teamkens.co.jp

落とし物、忘れ物

- 1) 落とし物を拾った場合は、大会本部にお届けください。
- 2) 落とし物、忘れ物をした場合は、大会事務局にお問い合わせください。
お問い合わせの際は、アイテム、色、サイズ、特徴等、具体的にお知らせください。
- 3) ボトルに入った水分等は、廃棄させていただきます。
- 4) 大会終了後、大会事務局で保管しますが、1か月を経過した時点で処分させていただきます。

ドーピングコントロール

今大会では、日本アンチ・ドーピング規程(日本アンチ・ドーピング機構<以下JADAと示す>ホームページ <https://www.playtruejapan.org/>より入手可能)に基づき、競技会内でドーピング検査が行われる可能性があります。来場の際は、必ず写真付き身分証明書(パスポート、学生証、運転免許証等)をご持参ください。

ドーピング検査の対象となった競技者は、競技終了後、通告を受けます。通告者(ドーピング検査員、シャペロン)の指示に従ってください。尿もしくは血液または両方の検体提供の拒否または回避をすることは違反行為とみなされることがあります。検査の過程はJADAホームページの「トップページ → アスリート&競技団体の方へ → 競技会に参加するすべてのアスリート → ルールについて知る → ドーピング検査手順(尿、血液)」をご参照ください。

エイジアスリートの方も対象になる可能性がありますので、普段からアンチドーピングに関してもご配慮ください。

競技中に接触事故が発生した場合

競技中に万が一一般の方との接触事故等があった場合、近くスタッフにお声がけの上、怪我の有無に関わらず必ずその場に留まり大会側の指示に従ってください。

緊急時、災害等の対応

- 1) 緊急時、救急車が入る場合は、競技中でも一時競技を止め、救急車を優先して通行させる場合があります。選手が止まっている時間も競技時間に含まれます。事態をご理解のうえ、ご了承ください。
- 2) 大会開催中、変調をきたした選手を見かけた場合は、すぐにお近くのスタッフにお知らせください。
- 3) 大地震が発生した場合は、競技を中断、中止する場合があります。

