「 RUNNET健康チェック（WEB版）」（P7）もしくは
「 健康チェックシート（紙）」（P8）をご記入のうえご来場ください。

西東京30K in 国営昭和記念公園

2023年1月7日（土）

会 場　国営昭和記念公園（東京都立川市）
主 催　一般財団法人 アールビーズスポーツ財団
協 賛　味の素株式会社

参加のご案内

この度は「西東京30K in 国営昭和記念公園」にお申し込みいただきありがとうございます。大会当日までにこのご案内をよくお読みいただいたうえでご来場ください。

私たちアールビーズスポーツ財団は、感染症拡大防止策を徹底し、本イベントを開催いたします。参加される皆様には大会当日まで体調にご留意いただき、最高のコンディションで出場ください。

**※感染症予防などの安全対策上、参加者以外のご来場はご遠慮ください。
やむを得ず来場する場合には、参加者同様に検温と健康チェックシートの提出を義務化します。**

新型コロナウイルス感染症拡大防止特別参加規約

1、以下の事項に該当する場合は、参加の見合わせを求めます。
- 37.5度以上の発熱がある場合
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある場合
- 普段より咳、痰がある場合、咽頭痛などの症状がある場合
- 味覚、嗅覚に異常を感じる場合
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる場合
- 糖尿病などの基礎疾患があり、当日の体調に不安のある場合
- 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域への渡航または当該在住者との濃厚接触者がある場合

2、大会運営は以下の対策を行います。
- 会場にトイレはありますが、使用前後に際して主催者が指示する手指その他の消毒方法に従っていただきます。
- スタッフは常時マスクを着用します。
- 特に参加者と対面するスタッフはフェイスシールドと手袋を着用します。
- 更衣室はありますが、各自更衣ポンチョやバスタオルを用意するなど来場服装等も工夫してください。
- スタート前に検温を行う場合があり、37.5度以上の方は出走をお断りし、会場からの退場を求めます。
- 会場、コースともエイドステーションでの給水、給食の手渡しは行いません。
- 途中収容された場合は、主催者指定の手指消毒とマスクを着用いただきます。

3、参加者は走行中以外の会場内ではマスクを着用してください（スタート整列時含む）。

4、来場する応援者は常時マスクを着用してください。

5、会場にゴミ箱はありません。必ず各自ゴミはお持ち帰りください。

6、こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施してください。

7、他の参加者、主催者スタッフとの距離（できるだけ1m以上）を確保してください（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）。

8、イベント中に会場やコースにおいて大きな声で会話、応援をしないでください。

9、感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者およびスタッフの指示に従ってください。

10、イベント終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに連絡し、同時に濃厚接触者の有無についても報告してください。

11、後日参加者、大会関係者の中から感染者が出た場合には、保健所などの聞き取り調査に協力していただきます。

12、参加者および同居人が開催日の2週間前以降に、発熱や感冒症状で病院受診や服薬等がある場合は参加をご辞退ください。その際、大会開催前に事務局へご連絡いただきました方には、参加料は参加賞発送などの諸経費と返金手数料を差し引き、RUNPO（＝ランナーズポイント）にて返還いたします。

13、参加者および同居人が開催日の2週間前以降に、感染拡大している地域や国に訪問した場合は参加をご辞退ください。この際、大会開催前に事務局にご連絡いただきました方には、参加料は参加賞発送などの諸経費と返金手数料を差し引き、RUNPO（＝ランナーズポイント）にて返還いたします。

14、緊急事態宣言等発令下でも、政府や自治体の定めるガイドラインに則り、開催の可否を判断していきます。

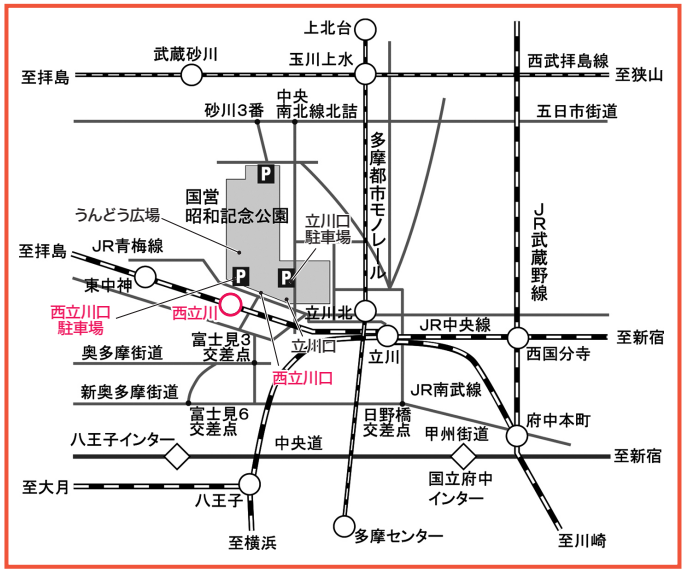
開催日

2023年1月7日（土）

会　場

国営昭和記念公園（東京都立川市）
メイン会場：うんどう広場

アクセスMAP



タイムスケジュール

- 9:30　開園
- 10:30　第1ウェーブスタート開始（フルマラソン3時間以内）
- 10:32　第2ウェーブスタート開始（フルマラソン3時間30分）
- 10:34　第3ウェーブスタート開始（フルマラソン4時間①）
- 10:36　第4ウェーブスタート開始（フルマラソン4時間②）
- 10:38　第5ウェーブスタート開始（フルマラソン4時間30分）
- 10:40　第6ウェーブスタート開始（フルマラソン5時間以上）
- 14:40　競技終了

※（　）内はフルマラソン完走予想時間

入園について

●9:30ゲートオープン（西立川口）
入園は検温実施のため「西立川口」のみとなりますのでご注意ください。

●入園ゲートで「仮入園券」（アスリートビブス（ナンバーカード）と一緒に事前送付）を提出してご入園ください。
仮入園券のご利用は、12:00までとなりますのでご注意ください。
12時以降に入園する方は、各自で入園券をお買い求めください。
仮入園券をお忘れの方も各自で入園券をご購入の上ご入園ください。
※レイトエントリーの方はアスリートビブス（ナンバーカード）と仮入園券を「西立川口」入り口前でお渡しします。

●応援、付き添いの方は各自入園券をご購入ください。
大人（高校生以上）450円、子供（中学生以下）無料、
シルバー（65歳以上）210円

検温について

参加者、応援者の方全員に、西立川口前で検温を実施いたします。
検温の際には「健康チェックシート（WEB 版もしくは紙）」の提示・提出をお願いいたします。
※紙で提出の場合は、8 ページの「健康チェックシート」をご自身でプリントアウトして事前にご記入のうえ、提出してください。
応援の方も記入、提出をお願いします。

受　付

一次エントリー（期間）の方は受付はありません。
事前に送付しておりますアスリートビブス（ナンバーカード）を胸に着けて、各スタート時刻にスタートしてください。

※レイトエントリー（期間）の方へ
アスリートビブス（ナンバーカード）と仮入園券は当日、国営昭和記念公園「西立川口」入り口前でのお渡しとなります。
受付窓口でお名前をお申し出ください。

交通のご案内

●電車でお越しの場合
JR青梅線 西立川駅より徒歩2分、国営昭和記念公園 西立川口から会場の「うんどう広場」まで徒歩12分

●お車でお越しの場合
国営昭和記念公園 西立川口駐車場をご利用ください。
当日は混雑が予想されますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。
駐車料金：普通車840円（1日）
営業時間：9:30～16:30

ウェーブスタートについて

スタート時の密集を避けるためにそれぞれの申告タイムに基づいて、グループ分けを行い、2分毎のウェーブスタートを実施します。スタート直前まではマスクの着用をお願いいたします。

- 10:30 第1ウェーブスタート開始（フルマラソン3時間以内）
- 10:32 第2ウェーブスタート開始（フルマラソン3時間30分）
- 10:34 第3ウェーブスタート開始（フルマラソン4時間①）
- 10:36 第4ウェーブスタート開始（フルマラソン4時間②）
- 10:38 第5ウェーブスタート開始（フルマラソン4時間30分）
- 10:40 第6ウェーブスタート開始（フルマラソン5時間以上）

❗ エントリー時のタイムよりも後方のブロックからスタートすることも可能です。無理せず当日の体調によって、ペースを調整してください。

●各自スタートマット通過時からのネットタイムを計時します。

★ペースランナーについて
フルマラソン3時間～5時間完走を目標に30分ごとにペースランナーを設置し皆様の完走をサポートいたします。ペースランナーは各スタートウェーブの開始時刻にスタートいたします。密集での走行とならないようにご協力をお願いいたします。

アスリートビブスとランナーズチップについて

●今大会で使用するアスリートビブスとランナーズチップは事前に送付しています（レイトエントリーの方は、当日のお渡しになります）。アスリートビブス、ランナーズチップをお忘れになった場合、再発行手続きが必要になります。総合案内の再発行窓口にて再発行手続きを行ってください。再発行手数料は1,000円です。

●大会当日まで保管は十分に注意し、お忘れにならないようご注意ください。

●アスリートビブスは前から見えるように胸に着けてください。

給水・トイレ・救護所

●給水所
メイン会場（START/FINISH）に1カ所（水・アミノバイタルGOLD2000）、コース上に1カ所（水）給水所を設置し紙コップにてご提供いたします（2.5Km毎）。
熱中症・脱水症予防のために、スタート前・レース中は必ず給水を行ってください。

●トイレ
トイレの設置場所はコースMAP（P5）をご確認ください。

●救護所
メイン会場にございます。
大会競技中の怪我・急病については、応急処置を救護スタッフが行います。応急処置での対応が難しいと判断した場合、救急車の出動を要請して病院に搬送します。応急処置以降の治療については、各自の責任・判断において行ってください。

更衣室・荷物預かり

●更衣室
会場内に男女別更衣テントを設けています。
新型コロナウィルス感染拡大防止対策のため人数制限をいたします。
着替え用のポンチョやバスタオルなどご用意いただくことをお勧めいたします。

●荷物置場
荷物置場は、アスリートビブス下1桁（0～9）でエリア分けを行いますので、各自で置いてください。
出入りの際にアスリートビブスが必要となります。アスリートビブスがないと入場できません。
貴重品はお預かりできません。ご自身での管理をお願いいたします。

★ ランナーサービスが充実！

●味の素株式会社

ランナーサービスのご案内

西東京30Kに参加される皆様には、総合コンディショニングの「アミノバイタル® プロ」と、長時間エネルギー持続の「アミノバイタル® パーフェクトエネルギー®」をスタート前に配布します。コース途中20kmの給水所でも「アミノバイタル® パーフェクトエネルギー®」を用意し、レース後半の粘りをサポート。フィニッシュ後には「アミノバイタル® GOLD」と「アミノバイタル® GOLD2000ドリンク」の両方を提供します。フルマラソン再開の時を見据え、30km走の効果を最大化するべく、「アミノバイタル®」を上手に活用しましょう！

https://www.ajinomoto.co.jp/aminovital/

記　録

- 記録はランナーズチップで計測します。
  チップがないと計測できません。大会当日、必ず正しくシューズに装着してください。
- 靴ヒモのないシューズで走る方は、会場内の総合案内へお越しください。足首に装着するベルトを貸し出しいたします。

WEB記録証

本大会の記録証は「WEB 記録証」です。競技終了後、右の QR コードから記録証をダウンロードできます。

応援navi

ランナーの現在地は? 応援navi

- 大会当日は、「応援 navi」でパソコン・スマホから●km 毎のラップタイム、フィニッシュタイムを確認できます。
  ※記録は速報のため、順位は参考です。
- 表彰はございません。あらじかめご了承ください。

参 加 賞

- 一次エントリーの方は参加賞をフィニッシュ後にランナーズチップと引換えにお渡しいたします。出走されない方はランナーズチップと交換で本部でお渡しいたします。
- 大会オリジナルTシャツ（一次エントリーの方）
  ※レイトエントリーの方は受付にてアスリートビブス（ナンバーカード）と共に参加賞のスポーツタオルをお渡しいたします。

【一次エントリー参加賞】

【レイトエントリー参加賞】

注 意 事 項

- 会場内ではできる限りソーシャルディスタンスの確保、こまめな消毒、マスクの着用をお願いいたします。
- 応援者の来場、コース上の応援はお控えください。
- ゴミは各自お持ち帰りください。
- 雨天決行。但し、地震・風水害・降雪・事件・事故・疾病等による開催縮小・中止・参加料の返金の有無・額、通知方法等についてはその都度主催者が判断し、決定します。
- 大会中は大会スタッフの指示に従って、安全に大会に参加してください。
- 大会開催中の怪我に関して、主催者加入の傷害保険の範囲での補償となります。
- 大会参加にあたっては十分なトレーニング・ウォーミングアップを行い、健康状態に留意してください。また、健康チェックリストを活用し、体調がすぐれない場合は勇気を持って棄権するよう心掛けてください。
- 天候が急変する事も予想されます。雨具や防寒の用意を忘れないようにしてください。
- 大会出場中の映像・写真記事・記録のテレビ・新聞・雑誌・インターネットへの掲載権は、主催者に属します。
- 会場内は禁煙です。
- 指定スタート時刻に間に合わなかった場合も後方ウェーブからスタートできますが、競技の終了は 14:40 となります。

開催可否についてのお知らせ

悪天候や災害等による開催中止決定の告知については大会当日1月7日（土）朝6時に大会ホームページの新着情報でお知らせします。電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

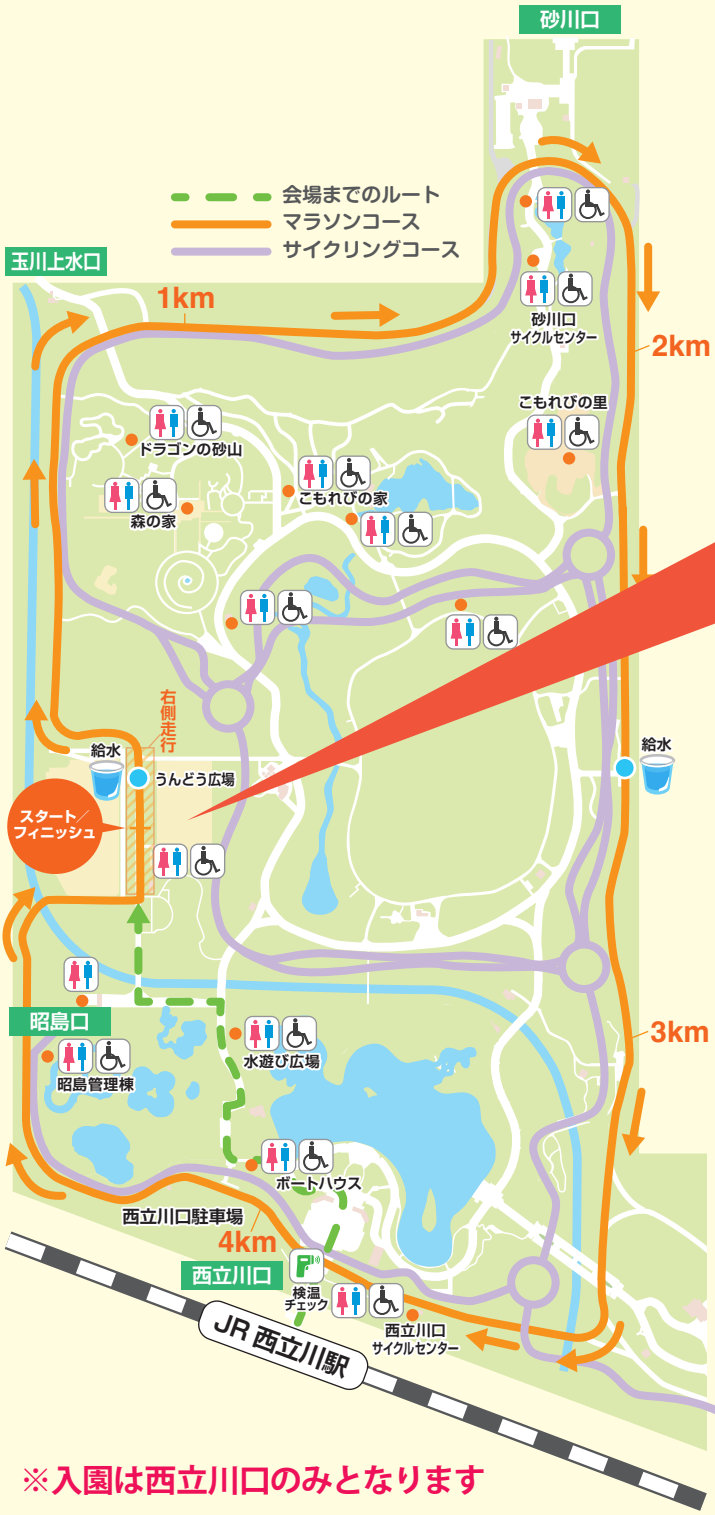
大会に関するお問い合わせ

■1月5日（木）までのお問い合わせ
西東京30K in 国営昭和記念公園 大会事務局
e-mail：30K@runners.co.jp

■大会前日（1/6）と当日（1/7）のお問い合わせ
西東京30K in 国営昭和記念公園 大会本部
大会本部：070-1053-6180
※大会前日（9:30～17:30）と、当日（7:00～16:00）のみのご利用となります

コース MAP（一周5km×6周）

コースは全幅3.6m～7mです。一部を除き大会占用です。
スタートフィニッシュ付近は一般歩行者も通行しますので
十分に気をつけて走るようにお願いします。
（スタートフィニッシュ付近は右側走行）



※入園は西立川口のみとなります

会場図（うんどう広場）

- 無理な追い抜きは危険な為、禁止です。
  一声かけるなどご配慮をお願いします。
- ツバ吐きは禁止です。
- 周回管理はご自身で行ってください。
  スタッフは誘導いたしません。
- 可能な限りソーシャルディスタンスを保ってください。
- スタートまでとフィニッシュ後は、マスクの着用をお願いいたします。
  レース中は外していただいて結構です。
- 一周5kmは、コース内最短距離を測定しています。

必ずお読みください

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策事前チェック

1 大会前までに

- ☐ 事前に参加案内P1の「新型コロナウイルス感染症拡大防止特別参加規約」をお読みください。

2 来場時に

- ☐ 来場の際は、マスク着用をお願いします。
- ☐ 受付時にRUNNET健康チェックの画面提示または健康チェックシートのご提出をお願いします。
- ☐ 来場者には全員に検温を実施します。
- ☐ RUNNET健康チェックまたは健康チェックシート※1 で異常が見られる方、検温時に37.5℃以上の方はご参加をお断りさせていただきます。

※1 健康チェックシートに関してはP7～P8参照

3 大会中

- ☐ 走行時以外は、マスク着用にご協力をお願いします。
- ☐ スタートでは、1mの間隔をあけて整列をお願いします。
- ☐ 待機時は、ソーシャルディスタンスの確保をお願いします。
- ☐ トイレご利用時は、手洗い、アルコール消毒の徹底をお願いします。

4 大会終了後

- ☐ 表彰式は、行いません。
- ☐ 大会終了後は、速やかに解散をお願いします。　※同会場での打ち上げは禁止します。
- ☐ ゴミは、各自お持ち帰りをお願いします。

新型コロナウイルス感染症についての
健康チェックシートに関して

本大会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、「健康チェックシート」の提出をお願いしております。ⒶⒷいずれかの方法でご自身の体調をご確認いただき、ご来場ください。なお、1つでも異常のある方、当日の体温が37.5℃以上の方は、参加できませんのでご了承ください。

Ⓐ RUNNET上で健康チェックの上、会場の検温エリアで結果画面をご提示ください。

Ⓑ 参加案内8ページ目にある『健康チェックシート』をご自身でプリントし、ご記入の上ご持参ください。

※会場にご入場の際は、すべての方の検温および健康チェックを行います。
「健康チェックシート」をご自身でプリントし、大会1週間前から当日までの体調をチェックしてから会場にご持参ください。
ご協力をお願いいたします。

A RUNNET健康チェックの操作方法

RUNNET健康チェックページは
右のQRコードからアクセス

STEP1
Myページから
健康チェックを選択

スマートフォンにて
RUNNETにログイン。
マイページ上の「イベント参加・チェックシート」
を選択してください。

STEP2
健康チェックを行う

大会当日の日付を確認し、イベント参加健康チェックシートの設問に答えてください。
大会1週間前～当日までの入力が必要です。

STEP3
チェック画面を会場で提示

検温チェックエリアにて、上記画面の提示をお願いします。

大会当日を含む1週間の健康チェックで該当症状がある場合、上記画面が表示されます。

※画面はイメージとなります。

B RUNNET健康チェックを使用しない場合

次ページの健康チェックシートをご自身でプリントし、
大会1週間前から当日までの体調をチェックしてから会場にご持参ください。

【大会当日提出必須書類】 **受付時に必ず提出をお願いします**

提出日：　　月　　日

検温チェック
スタッフがチェックします。

新型コロナウイルス感染症についての

健康チェックシート

1つでも異常のある方、当日の体温が37.5℃以上の方は、参加が出来ませんのでご了承ください。【西東京30K】

本チェックシートは新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、参加者の健康状態を確認することを目的としています。本チェックシートに記入いただいた個人情報については、厳正なる管理のもとに保管し、健康状態の把握、来場可否の判断および必要なご連絡のためにのみ利用します。また、個人情報保護法等の法令において認められる場合を除きご本人の同意を得ずに第三者に提供いたしません。但し、大会会場にて感染症患者またはその疑いがある方が発見された場合に必要な範囲で保健所等に提供することがあります。

ナンバー	
氏　名	
連絡先（電話番号）	

同意のチェックを入れてください。　☐ 個人情報の取得・利用・提供に同意する

↓該当項目にあてはまる場合はチェックを入れてください。

	チェックリスト	日付	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	大会前日 1/6	大会当日 1/7
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 ※アレルギーは除く								
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 **体温は1週間分記入してください。**		℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
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「新型コロナウィ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お願いします。

・待機時にもできるだけソーシャルディスタンスの確保をお願いします。

・大会2週間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。