



2024西東京30K in 国営昭和記念公園



2024年1月6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、Runmetrix (カシオ計算機株式会社)、株式会社アシックス

参加のご案内

この度は「2024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。
※昭和記念公園「西立川口」にて30km参加者全員にモーションセンサーを配布します。
9:00よりモーションセンサー受付を開始いたしますので、必ずお受け取りいただいでからご入園いただくようお願いいたします。

開催日

2024年1月6日(土)

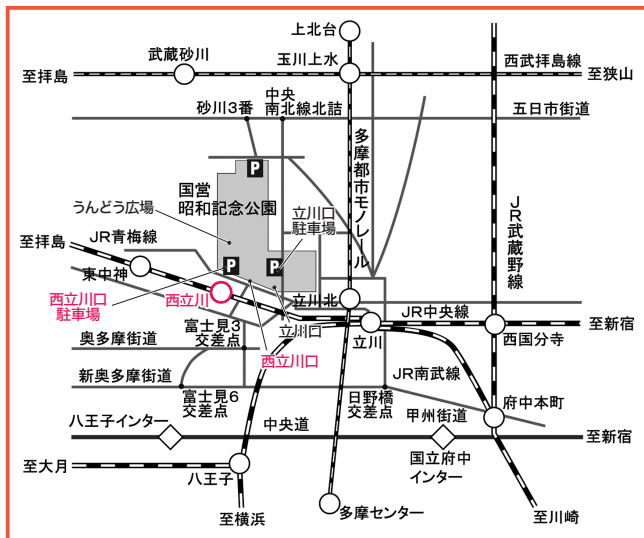
会場

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

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
- 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、できるだけ電車をご利用いただくようお願いいたします。
駐車料金：普通車900円

アクセスMAP



入園について

- 9:30ゲートオープン (必ず西立川口よりご入園ください)
- 昭和記念公園の西立川口ゲート手前でアミノバイタルとモーションセンサーを30kmの部参加の皆さまへ配布いたします。メイン会場のうんどう広場ではお渡しできませんので、必ず、西立川口の手前でお受け取りいただきますよう、よろしくお願いいたします。
- 入園ゲートでアスリートビブス (ナンバーカード)と一緒に事前にお送りしております「仮入場券」を提出してご入園ください。
仮入場券のご利用は、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、各自で入場券をお買い求めください。仮入場券をお忘れの方も各自で入場券をご購入のうえ入園してください。
※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)と仮入場券を「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場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

受付

- 通常エントリーの方は受付はありません。
大会の約1週間前にお送りするアスリートビブス (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。
- ※レイトエントリーの方へ (12月9日~12月17日にエントリーした方)
アスリートビブス (ナンバーカード)と仮入場券は当日、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。12月25日(月)にRUN PASSPORTの受付票のURLをメールで配信しておりますので、受付で、スマホの画面表示もしくはプリントアウトした状態での参加票をご提示ください。
- ランニングフォーム分析からレースを振り返ることができる「ASICS RACE REPORT」の測定に必要な「モーションセンサー」を配布します。
 - レース中はスタッフの指示に従ってランニングパンツの正しい位置に装着してください(フィニッシュ後に回収いたします)。
※「モーションセンサー」では記録計測はできません。
※ご返却いただけない場合は、実費を請求させていただく場合がございます。
※「ASICS RACE REPORT」の詳細・大会後の閲覧方法(RUNETの大会結果より閲覧可)は、後日大会HP・参加者向けメール等でご案内いたします。



タイムスケジュール

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。

- 9:00 アミノバイタルお渡し、
モーションセンサー受付開始
- 9:30 開園
- 10:30 第1ウェーブ（フル3時間以内） 1～180
- 10:32 第2ウェーブ（フル3時間30分①） 181～340
- 10:34 第3ウェーブ（フル3時間30分②） 341～500
- 10:36 第4ウェーブ（フル4時間①） 501～677
- 10:38 第5ウェーブ（フル4時間②） 678～853
- 10:40 第6ウェーブ（フル4時間30分） 854～1067
- 10:42 第7ウェーブ（フル5時間以上） 1068～1195
- 11:30 5kmスタート（一斉スタート）
- 14:42 競技終了

※（ ）内はフルマラソン完走予想時間
※30kmの各ウェーブの番号帯は上記をご確認ください。



❗ 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。

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を送付しています（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。
- ランナーズチップは、アスリートビブスセットに同封の取扱説明書を参考にシューズに正しく装着してください。
- 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）。
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 をご確認ください（P4）。
- 救護所
メイン会場に設置されています。
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が、混雑緩和のため、着替え用のポンチョやバスタオルを用意したり、事前にレースウェアに着替えておくなど、各自工夫をお願いします。
- 荷物置場
荷物は、アスリートビブス下1桁0～9のエリアに各自で置いてください。
荷物置場への出入り際には、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のでご注意ください。
貴重品はお預かりできません。ご自身での管理をお願いします。



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、会場内の総合案内のランナーズチップコーナーへお越しください。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。



- 大会当日は、「応援 navi」でパソコン・スマホ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、順位は参考です。



表彰

- 5kmのみ表彰を行います。表彰は12時20分より行います。入賞された方は12時10分頃、大会本部前にお集まりください。(中学1年、2年、3年 高校1年、2年、3年 男女別各上位8位まで)
- 30kmの表彰はございません。あらかじめご了承ください。

参加賞

- 参加賞のオリジナルTシャツは、通常エントリーの希望者のみに、事前発送しております。※レイトエントリーの参加賞はございません。



【通常エントリー参加賞】

注意事項

- ゴミは各自お持ち帰りください。
- 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、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。(自然災害や悪天候による大会中止については、主催者より参加料が返金されることはありません。)また、中止の際には、オンライン大会が移行開催されます。
- 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。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。
- スタート時刻に間に合わなかった場合は、失格となる場合がありますのでご注意ください。

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6日(土)朝6時に大会ホームページの最新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4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(1/5)と当日(1/6)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)



※入園は西立川口のみとなります

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)

- 無理な追い抜きは危険な為、禁止です。追い抜きの際は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。
- 一周5kmは、コース内最短距離を測定しています。



※9:00よりモーションセンサー配布を開始します。

大会前～当日～大会後の流れ

大会前

通常エントリー

大会約1週間前にアスリートビブス等、
事前発送します

レイトエントリー

※12月9日～12月17日にエントリーした方

12月25日(月)にRUN PASSPORTの
参加票をメールで配信します

大会当日

レイトエントリーの方は西立川口で受付を行いますので、RUN PASSPORTの参加票のご提示をお願いします。

9:00より昭和記念公園 西立川口で「アミノバイタル®プロ」と「アミノバイタル®パーフェクトエネルギー®」を配布します。
スタート30分前に摂取しましょう!



スタート前

「モーションセンサー」を受け取り、会場の「うんどう広場」へ移動、
装着します。(30kmのみ)

※レイトエントリーの方は、受付時に「モーションセンサー」もお渡しします。

Runmetrix



※装着方法が分からない場合は、会場内のヘルプデスクでお伺いください

30km

5km

START!!

20kmの給水所で
「アミノバイタル®パーフェクト
エネルギー®」を配布します。
レース後半の粘りをサポート!



20km

FINISH!!

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。お疲れ様でした!



ゴール後

「モーションセンサー」を返却してください(30kmのみ)。

大会後

1月9日(火)を目安に「ASICS RACE REPORT」の結果を
RUNNETのTOPページの「大会結果」よりご覧いただけます(30kmのみ)。

ランナーサービスのご案内① 味の素株式会社



西東京30Kに参加される皆様には、トータル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。

フルマラソン本番を想定した補給のシミュレーションとして「アミノバイタル®」を上手に活用しましょう!

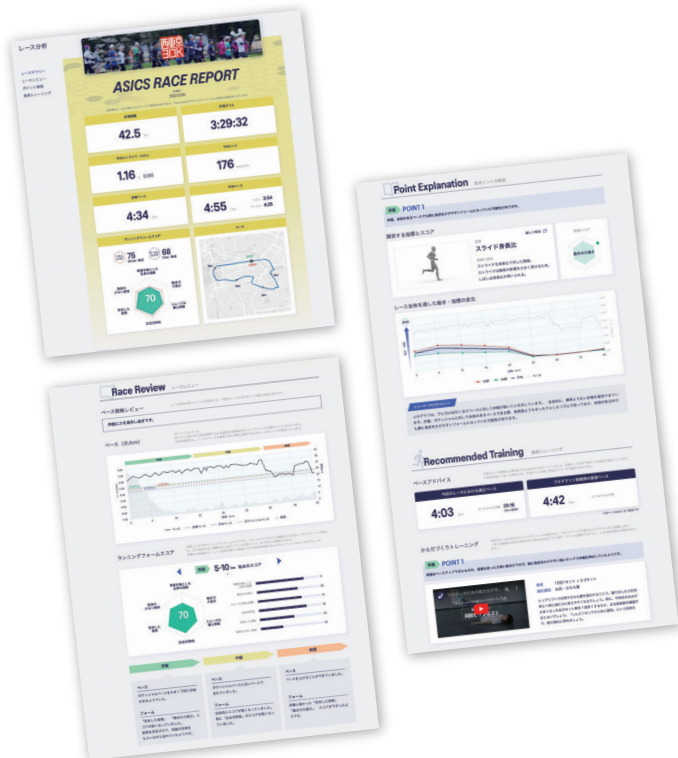
アミノバイタル®の詳細はこちら

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

| | | | | |
|------------------------------------|--|--|---------------------------------|-----------------------------|
| <p>アミノバイタル®プロ</p> <p>コンディショニング</p> | <p>アミノバイタル®パーフェクトエネルギー®</p> <p>エネルギー</p> | <p>アミノバイタル®パーフェクトエネルギー®</p> <p>エネルギー</p> | <p>アミノバイタル®GOLD</p> <p>リカパー</p> | <p>アミノバイタル®GOLD2000ドリンク</p> |
| スタート前 | | 20km | ゴール後 | |

※配布商品は、現時点での予定です。当日変更となる可能性があります。

ランナーサービスのご案内② ASICS RACE REPORT (アシックスレースレポート)



西東京30Kでは、ランニングフォーム分析からレースや練習を振り返ることができるサービス「ASICS RACE REPORT」を参加者全員にご提供します

計測機器「モーションセンサー」を腰に装着して走ることで、スタートからゴールまでのランニングフォームとペース配分を分析。

データに基づいたマラソン適正ペースやトレーニング方法を知ることができます。目標レースに向けての頼もしいアドバイザー、それが「ASICS RACE REPORT」です。

※西東京30Kカスタマイズ版のご提供となります。内容は通常版に比べ一部簡素化されています。

※大会当日、受付で計測機器「モーションセンサー」を貸し出しますので、ぜひレース中にご活用ください(フィニッシュ後に回収いたします)。

●着用ウェアに関する注意

モーションセンサーを腰に装着して走っていただきますので、センサーを装着可能なウェア(例：ランニングパンツ)を推奨します。

※ウエストポーチや、ワンピースを着用される場合は、モーションセンサーが正しく装着できない可能性があります。

ASICS RACE REPORT
詳細はこちら



Runmetrix でランニングエコノミーを手に入れる!

西東京30K大会で腰につけてお試しいただくモーションセンサーは、身体の動きをデータ化し、スマホアプリで日々のランニング毎のスコアやアドバイスを確認できるウェアラブルデバイスです。

製品版では、スマホアプリで一つ一つの動作にエラーが無いかを確認し、試行錯誤しながら走っていくことで、自分にとって効率の良い走りを身につけていくことができます。

実際にRunmetrixを愛用して下さって効率よく走れるようになったランナーの活用方法をご紹介します!



Runmetrix
モーションセンサー
詳細はこちらから



Runmetrix
CASIO

