

# RUNNERS 30 東京秋 series K



## 参加のご案内

Participation Guide

会場 堀切水辺公園 荒川河川敷(東京都葛飾区)  
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

# 2024.10.12 Sat.

amino VITAL  
アミノバイタル

Runmetrix

asics

この度は東京30K秋にご参加いただきありがとうございます。

アールビーズスポーツ財団では、この秋以降のフルマラソンに向け、万全の準備をさせていただけるよう、本大会を開催いたします。フルマラソン本番での快走につなげていただけるようさまざまな新サービスを導入しています。どうぞ、東京30K秋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ご出場ください。

※事前に送付している、計測タグ装着済みアスリートビブス(ナンバーカード)を必ずご持参ください。

※レイトエントリーでお申し込みをされた方は、大会当日にレイトエントリー受付にて計測タグ装着済みアスリートビブス(ナンバーカード)をお渡します。  
(レイトエントリーとは9月8日(日)以降にお申し込みをされた方です)

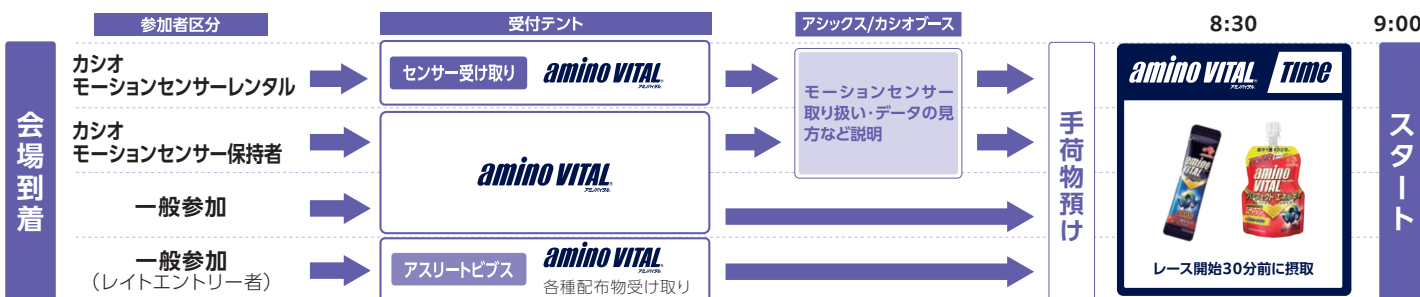
### Schedule

7:00 会場オープン、受付開始(アミノバイタル配付・レイトエントリー者受付)  
8:30 アミノバイタルタイム  
8:40 受付終了  
9:00 スタート(2分毎のウェーブスタート)  
13:14 レース終了

制限時間は  
4時間です

### 会場到着後の流れ

大会会場に到着後、受付テントにて受付を行ってください。※会場図はP.4を参照。  
モーションセンサーを利用される方と利用されない方で受付後の動きが異なりますのでご注意ください。



レンタル品のモーションセンサーは  
フィニッシュ後回収します。

ストレッチやウォーミングアップなど、  
スタートに向けてご準備ください。

### 大会に関するお問い合わせ

事前 **30k@runners.co.jp**

メールの件名に『東京30K秋』とご記入ください。

前日・当日 **TEL : 070-1052-0984**

前日 : 9:30~17:30 / 当日 : 6:00~18:00

※緊急連絡以外はお遠慮ください。

大会公式ページ

<https://runners.30k-series.com/tokyo-autumn/>

### 開催可否についてのお知らせ

天候・災害などによる開催中止の告知については、  
大会当日10月12日(土)早朝5時に大会ホームページ  
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。



大会ホームページQRコード

## 開催日

2024年10月12日(土) 雨天決行

## 会場

堀切水辺公園 荒川河川敷(東京都葛飾区)

## 選手受付

本大会はアスリートビブス等を事前送付(※)しておりますが、アミノバイタル配布テントへお越しください。

※事前送付は9月5日(木)までにエントリーした方が対象

- 一般エントリーの方(9月5日(木)までにお申し込みされた方)事前にアスリートビブスを郵送します。アスリートビブスを忘れずにご来場ください。受付でアミノバイタル等を配布します。
- レイトエントリーの方(9月8日(日)以降にお申し込みされた方)アスリートビブス、アミノバイタル等を受付でお渡しします。
- 計測タグ(ランナーズチップ)は、アスリートビブスの裏面に装着されていますので剥がさないでください。※計測タグは返却不要です。
- 計測タグ(ランナーズチップ)が装着されているアスリートビブスは必ず胸につけてください。胸に正しくつけていない場合、記録が取得できない場合があります。
- 目標大会が記載されているアスリートビブスは背中につけてください。

●[カシオ モーションセンサーレンタル]でエントリーされた方は、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。

●カシオモーションセンサーは、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、レース中もその状態を維持してください。また、モーションセンサーをレンタルされた方は、レース終了後、回収いたします。

※ご返却いただけない場合は、実費を請求させていただきます場合がございます。

※[ASICS RACE REPORT]の詳細・大会後の閲覧方法は、後日大会HP・参加者向けメール等でご案内いたします。

## スタートについて

### 2分毎のウェーブスタートを実施します。

- 3時間00分以内～5時間00分以内の8グループに分かれ、2分毎のスタートとなります(8ウェーブでのスタートです)。
- 第1グループ(3時間00分以内)より速いペースを予定されている方は、第1グループの先頭にお並びください。
- スタートマット通過時からのタイム(ネットタイム)を計測します。
- 当日の体調で希望グループで走るのが厳しいと判断された場合は、ご自身の申告ペースより、後のグループでのスタートが可能です。

| スタート時間     | フルマラソン目標タイム | アスリートビブスカラー |
|------------|-------------|-------------|
| 9:00スタート ① | 3時間00分以内    | ブルー         |
| 9:02スタート ② | 3時間15分以内    | ブルー         |
| 9:04スタート ③ | 3時間30分以内    | グリーン        |
| 9:06スタート ④ | 3時間45分以内    | クリーム        |
| 9:08スタート ⑤ | 4時間00分以内    | オレンジ        |
| 9:10スタート ⑥ | 4時間15分以内    | ピンク         |
| 9:12スタート ⑦ | 4時間30分以内    | パープル        |
| 9:14スタート ⑧ | 5時間00分以内    | パープル        |

※各目標ペースにペースランナーを配置しています。

※レイトエントリーの方(9月8日以降にお申し込みされた方)は白色(ホワイト)のアスリートビブスを大会当日、レイトエントリー受付にて受け取ってください。スタートのグループは、アスリートビブスカラーに関わらず、目標ペースのグループでスタートしてください。

## 給水・救護所

### ◎給水所

メイン会場(スタート/フィニッシュ)に1カ所、コース上に1カ所給水所を設置し、水およびアミノバイタル®GOLD2000ドリンクを提供します。また、20km地点では、アミノバイタル®パーフェクトエネルギー®を提供します。計8回給水できます。

### ◎救護所

メイン会場1カ所・コース上に1カ所設置します。大会競技中のけが・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へ搬送します。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。

## 記録計時

- 記録はアスリートビブス裏面に装着されている計測タグ(ランナーズチップ)で計時します。
- 計測地点を通過する際、アスリートビブスのナンバーが腕等で隠れないようにお願いいたします。

## 更衣室・手荷物預かり

### ◎更衣室

会場内に更衣室テントをご用意しておりますが、大会当日のスタート前は混雑しますので、着替え用のポンチョを持参したり、来場時の服装などを工夫してください。

### ◎手荷物預かり

会場内に手荷物置き場を設けています。アスリートビブスセットに同封されている荷札を必ず付けてからお預けください。

なお、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。盗難について主催者は一切の責任を負いませんのでご了承ください。

## 記録速報・記録証について

- 本大会の記録証はWEB記録証です。競技終了後、下記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、スマートフォンアプリ「応援navi」で速報タイムを確認できます。
- ※ウェーブスタート方式でスタート時間が固定ではありませんので、ネットタイムをご確認ください。



大会当日はスマートフォンアプリ「応援Navi」で速報タイムを確認できます。ウェーブスタート方式で、スタート時間が固定ではありませんので、グロスタイムではなくネットタイムをご確認ください。



## WEB記録証

スマートフォンの操作で、WEB記録証(速報)を作成。画像を保存して、ご自宅のPC等から印刷できます。



## 会場アクセス

参加者の駐車場、駐輪場のご用意はございません。  
公共交通機関をご利用ください。

### 公共交通機関のご案内

【京成電鉄】堀切菖蒲園駅より徒歩16分

## アクセスマップ



## 注意事項

- 大会開催中はスタッフの指示に従い、安全に留意して参加してください。
- 大会開催中の事故・傷病への補償は大会側が加入した保険(※)の範囲内であることをご了承ください。
- 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、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。
- 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。
- スタート時刻に間に合わなかった際は、失格となる場合がありますのでご注意ください。



※マラソン大会補償制度  
費用保険について

## 過去の気象情報 (10月12日の天気)

|      | 2023  | 2022  | 2021  |
|------|-------|-------|-------|
| 日中天候 | 晴れ    | 雨     | 曇り    |
| 平均気温 | 20.0℃ | 12.4℃ | 21.3℃ |
| 最高温度 | 24.9℃ | 13.3℃ | 24.1℃ |
| 最低温度 | 17.0℃ | 11.3℃ | 18.2℃ |

## エントリー者限定特典① フルマラソン目標達成ウェビナー

フルマラソンでの目標達成を実現するための施策として、トレーニング期に合わせた全5回(ASICS RACE REPORT付きプランエントリー者限定配信含む)のウェビナー配信を実施いたします。

30K当日前にはBefore、終了後にはAfterのコンテンツをご確認いただくことで皆様の目標達成を後押しします! まだの方はぜひ閲覧ください。

### ウェビナー閲覧はこちら

<https://runners.30k-series.com/tokyo-autumn/webinar/>



Before30Kとして、現在2本のウェビナーを配信しています。

公開中 「本番に向けた過ごし方」(全プラン閲覧可能)

公開中 「ASICS RACE REPORTを活用して効果的な30km走」(プラン限定配信)

After30Kとして3本配信します。

10月中旬予定 「フルマラソン1カ月前の過ごし方」(全プラン閲覧可能)

10月下旬予定 「ASICS RACE REPORTの読み解き方と本番に向けた準備」(プラン限定配信)

11月中旬予定 「ランニングフォーム特徴別・弱点補強セミナー」(プラン限定配信)

## エントリー者限定特典② TATTA公式チーム



エントリーいただいた方限定のサービスとして、ランニングアプリ「TATTA」の掲示板でRUNNET・ランナーズより目標達成に役立つコンテンツをご紹介します。

まだの方は、「TATTA」をダウンロードして東京30K秋 公式チームにぜひ、ご参加ください!

**TATTA** ダウンロード・公式チームの  
詳細はこちら

<https://runners.30k-series.com/tokyo-autumn/team-tatta/>



# コースマップ

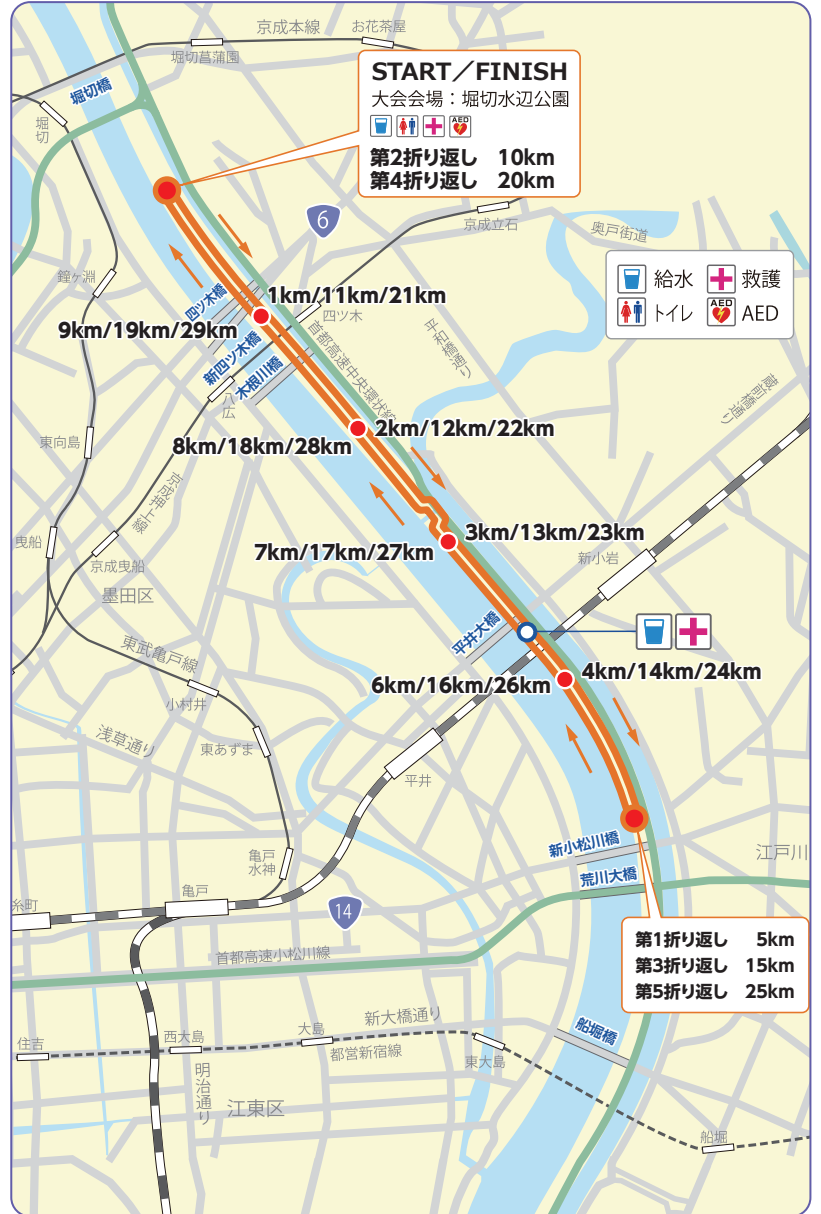
本大会のコースは、一般歩行者や自転車などが通行する場合がありますので、安全には十分注意してレースに参加してください。

## <コース注意事項>

- コースは全て往復路になります(コース全幅約3~4m)。
- 左側走行をお願いします。前のランナーを追い抜く場合は、必ず“右側”から追い抜くようにお願いします。

## <ランナーのマナー>

- 前のランナーや一般歩行者の無理な追い抜きは危険なため、禁止です。一声かけるなどご配慮ください。
- 3名以上が横に並んで走ることのないようにしてください。
- ツバ吐きは禁止です。
- 周回管理はご自身でおこなってください。スタッフは管理しません。
- 途中で棄権される場合はお近くのスタッフに声をかけてください。



# 会場図





## アミノバイタル®が東京30K秋をサポート!

参加されるランナーの皆様には、タイミングに合わせ4種類のアミノバイタル®をお配りします!  
フルマラソンのレースを想定し、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!

### 効果的な摂取タイミング

| スタート30分前に!   | 20km地点で!                                   | ゴール後に!  |
|--|--|---|
| <p>アミノバイタル® プロ<br/>アミノバイタル® パーフェクト エネルギー®</p> <p>コンディショニング 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<br/>アミノバイタル® GOLD2000 ドリンク</p> <p>リカバー</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ございます。

アミノバイタル®の詳細はこちらから

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

## ASICS RACE REPORT

# ASICS RACE REPORT

のご紹介

ASICS RACE REPORT イベント版付プランにエントリーいただきました方には、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「ASICS RACE REPORT」のイベント版をご提供いたします。

また、レース後は特設ブースを設け、解説や今後のトレーニング方法についてのアドバイスも行っております。

ASICS RACE REPORT イベント版付プランへエントリーされたランナーの皆様は、ぜひ特設ブースへお立ち寄りください!

### 着用ウェアに関する注意点

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**  
2024.02.03

結果はレースに特化したアシックス独自の分析であり、Runmeterアプリのデータとは異なる場合がございます。

|                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| レース距離                             | Runmeterの記録タイム                     |
| 30.0 km<br>Runmeterの記録値: 30.3 km  | 1:59:56<br>実際のレースタイムは異なる場合がございます。  |
| 平均ストライド (歩数)                      | 平均心拍数                              |
| 1.51 m (0.89)                     | 168 bpm                            |
| 目標ペース                             | 平均ペース                              |
| 4:00 /km                          | 3:58 /km<br>ベスト: 3:45<br>ラスト: 4:11 |
| ランニングフォームスコア                      | コース                                |
| 78 (1.61km 地点)<br>71 (26.87km 地点) |                                    |

**Point Explanation**

**POINT 1**  
走り出し加減速度  
レーススタート直後の走り出し加減速度は、ランニングフォームの安定性を示す重要な指標です。この指標が低い場合は、走り出しの姿勢や足の着地方法に問題がある可能性があります。走り出しの姿勢や足の着地方法を改善することで、この指標を向上させることができます。

**Race Review**

ペース (km/h)

ランニングフォームスコア

75

**Recommended Training**

このたびのレース結果から、ランニングフォームの改善が推奨されています。以下のトレーニングメニューを参考に、ランニングフォームを改善してください。

### イベント版ASICS RACE REPORT サービス紹介はこちらから

<https://www.youtube.com/watch?v=-6lB7dfS714>



### MOTION SENSORと ASICS RACE REPORTについてはこちらから

<https://www.asics.com/jp/ja-jp/mk/running/asics-digital-coaching>



# Runmetrix

ランニングは同じ動作を多く繰り返す運動であるため、1歩1歩のロス  
を減らすことが大きな結果に繋がります。たとえば、着地時に微量でも  
ブレーキがかかっているとそれをカバーするために強く蹴り出す必要  
があり、結果的に着地時・蹴り出し時の両方で身体への負担が大き  
くなります。マラソンの後半をパワフルに走るため、まずは自身の走り  
の特徴を知り、伸びしろを把握しましょう。

CASIOとASICSが共同開発したRunmetrix (ランメトリックス) は、腰  
にモーションセンサーを装着することで皆さまのランニングフォーム  
を手軽かつ本格的に分析。課題の発見から目標達成をサポートする  
パーソナルコーチングサービスです。

Runmetrixについて  
詳しくはこちら



モーションセンサー  
CMT-S20R-AS

