大会は雨天決行です。荒天時等の開催可否については、当日5:00に大会ホームページ、自動音声サービスでお知らせします。

大会ホームページ QRコードはこちら

0180-99-3838
【自動音声サービス】
（当日5:00～11:00）

練馬こぶしハーフマラソン２０１８大会にエントリーをいただきまして、誠にありがとうございます。

事前にこの案内をよくお読みの上、当日はナンバーカード・ランナーズチップを忘れずに持参してください。

スポーツくじ toto BIG
スポーツ振興くじ助成事業

今回お送りしたもの

送付物一覧

① ナンバーカードセット
（ビニール小袋につぎのものが入っています）
- ・ナンバーカード（２枚）・安全ピン（８本）
- ・ランナーズチップ（１ケ）
- ・ランナーズチップ用ビニールタイ（２本）
- ・ランナーズチップ装着説明書（１枚）
- ・ランナーズチップ返却用封筒（１枚）
- ・手荷物預け用ナンバーシール（１枚）

② 手荷物預け用ビニール袋
③ 参加賞
・ハーフマラソン　Ｔシャツ
・マイルラン　大会特製缶バッジ
④ 大会協賛チラシ（クリアファイル入）
⑤ 大会プログラム
⑥ 参加のご案内（本紙）

- ホテルカデンツァ光が丘「出走権付き宿泊プラン」利用者は、チェックインカウンターで上記①をお渡しするため、このご案内には同封されません。
- マイルラン小学生とペアの部は、ペアで送付物１セットです。
- 欠場される方は、ランナーズチップを返却用封筒に入れて返送してください。
- 上記送付物に不足がある方、伴走者ナンバーカードが必要な方は、お手数ですが大会事務局（電話：03-5984-3555・平日9:00～17:00）へご連絡ください。

主会場へのアクセス

主会場の都立光が丘公園には、公共交通機関か徒歩・自転車で来場してください。
最寄駅から会場までのルート（【MAP1】の赤線）は、当日6:00から係員が案内看板を持って誘導します。

【自転車】

自転車で来場される方は、臨時駐輪場をご利用ください。
利用時間は、6:30～14:00です。

- ・都立光丘高校臨時駐輪場　…　約350台　（【MAP1】の❶）
- ・公園内臨時駐輪場　…　約1,300台（【MAP1】の❷）

【鉄道】

徒歩所要時間は、最寄駅からランナーサポート到着までの目安です。

路線	最寄駅	徒歩所要時間
都営大江戸線	光が丘駅	出口Ａ１から18分
東武東上線	成増駅	南口から22分
東京メトロ 有楽町線・副都心線	地下鉄 成増駅	出口４から20分

【バス】

成増駅南口４番バス乗り場から、光が丘駅行（光31）、練馬高野台駅行（練高01）、南田中車庫行（練高02）に乗車して、「光が丘公園北」バス停下車。
ランナーサポートまで徒歩約９分。
日曜日の運行頻度は１時間に４～５本です。

当日正午頃まで光が丘公園の駐車場は利用できません。

左記のバスは、交通規制により迂回運行する時間帯があります。迂回時は「光が丘公園北」を通りませんので、利用予定の方は、事前に大会ホームページなどで運行状況を確認してください。
（参考：前回は成増駅南口7:25発～8:37発が迂回運行）

各種目共通のご案内

選手受付

当日会場での選手受付はありません。
ナンバーカード・ランナーズチップを着けて直接整列してください。

ランナーサポート　6:30～11:30

陸上競技場の紅白テント（【MAP3】参照）です。ナンバーカード・ランナーズチップの再発行（手数料税込１千円）のほか、つぎの業務を行います。

- 大会参加案内未着の方への対応
- 伴走者用ナンバーカード発行（事前に事務局までご連絡ください）
- 迷子や落し物の受付
- 手話通訳の対応

ナンバーカード･ランナーズチップ

ハーフマラソンとマイルラン（中学生の部）は、胸と背中にナンバーカードを着け、靴にランナーズチップを装着してください。

マイルラン（小学生とペアの部）は、ペアそれぞれの胸にナンバーカードを着け、ランナーズチップは、大人の方の靴に装着してください。

臨時駐輪場をご利用の方へ

臨時駐輪場の利用は14:00までです。
14:00以降も停められている自転車は、光が丘公園内の別の駐輪場所に移動させていただくことがあります。
あらかじめご了承ください。

野球場での応援・観戦について

ハーフマラソンのスタート完了後は、11:30まで、野球場を応援・観戦スペースとして開放します。
応援・観戦以外の利用（キャッチボール等）はできません。

落し物・迷子の受付

ランナーサポート又は総合案内で受け付けます。
【受付時間】
・6:30～11:30　ランナーサポート
・6:30～15:00　総合案内

大会参加にあたって

- ハーフマラソン参加者は、スタート後、光が丘公園から公道に出るまでは、周囲とペースを合わせて押したり足を踏んだりして前の人を転倒させないよう注意して走行してください。
- ハーフマラソンは激しいスポーツです。参加者は当日まで自ら責任をもって体調を管理し、当日不調を感じるときは参加を取りやめてください。競技中に異常を感じたときは無理せず、すみやかに競技を中止してください。

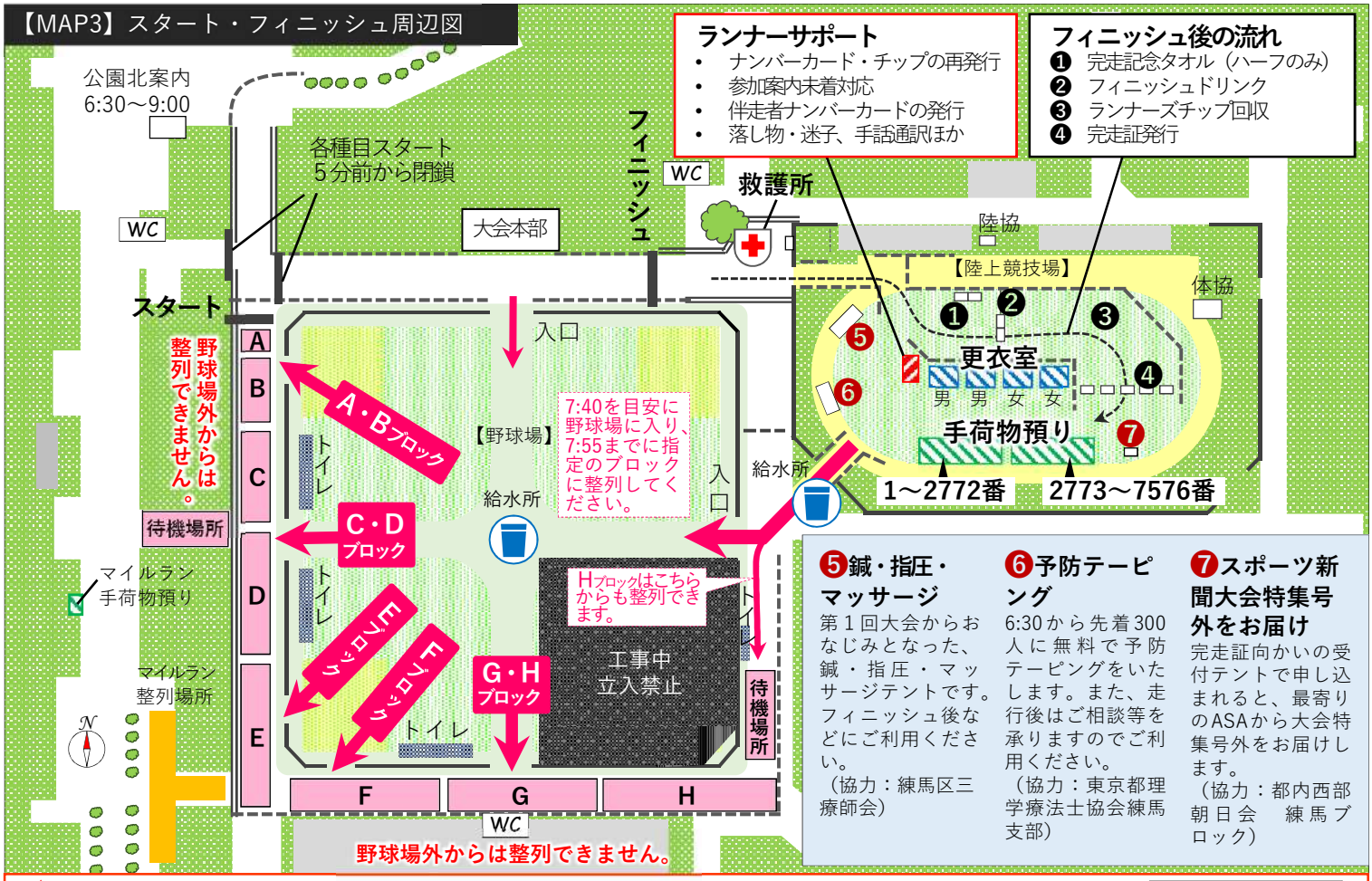
参加者の同意事項・注意事項

① 大会は積雪や荒天、災害その他不測の事態により中止することがあります。この場合も出走料等は返金しません。
② 参加種目、参加者の変更はできません。また、参加取り消しや不参加について出走料等の返金はしません。
③ 大会参加にあたっては2018大会要項（大会パンフレットの記載内容）及びこの案内書に記載するところを遵守してください。
④ 名義貸し、出走権の譲渡など代理出走は一切認めません。判明した場合は参加決定を取り消します。また保険も適用されません。
⑤ ナンバーカードを着けずに競技に参加することはできません。万一紛失や持参を忘れた場合は、ランナーサポートで再発行を受けてください。再発行の際は、手数料税込１千円を申し受けます。
⑥ 競技に適した服装で参加し、服装や携行品について、大会係員から指摘を受けた場合、速やかにその指示に従ってください。
⑦ 大会救護スタッフが必要と判断した場合、その応急処置を受けることに同意し、その内容及びその後の経過について主催者にその責を問わないこと。
⑧ 大会参加中の傷病・事故等について主催者は参加者を一括して加入する保険適用範囲を除き、一切の責を負わないこと。
⑨ 競技中の負傷・傷病に備えて、当日は健康保険証を携行してください。
⑩ 大会参加には、主催者（委託者・公式写真協賛者含む）が参加者を含む大会の映像（写真・動画）を撮影し、大会ホームページ、ポスター、新聞、その他メディアに使用・掲載すること及びこの場合に肖像権を主張をしないことに同意が必要です。
⑪ 貴重品や危険物などを除き、手荷物は手荷物預りにお預けください。
⑫ 会場警備上必要な場合、手荷物検査を行う場合がありますのでご協力ください。

競技規則・申し合わせ事項

① 競技は2018大会要項（大会パンフレットの記載内容）及びこの案内書に記載するところを優先するほかは、日本陸連競技規則を準用する。
② 参加者は種目ごとの整列場所又はナンバーカードにA～Hで指定されたスタートブロックに整列しなければならない。
③ スタートは一斉スタートとする。
④ 関門を所定の時刻までに通過できない場合、競技を中止しなければならない。
⑤ 競技中は、コーン等で仕切られた走行レーン内を走行しなければならず、故意に走行レーン外を走行した場合は失格対象とする。
⑥ 緊急車両の通行確保を最優先事項とする。大会係員の指示があった場合、参加者は走行を中断すること。なお中断した場合であっても記録補正は一切行わない。
⑦ 順位、記録、関門に関すること、競技中止や失格などに対する異議申し立ては一切受け付けない。

ハーフマラソン　スタート～競技中のご案内



❺鍼・指圧・マッサージ
第１回大会からおなじみとなった、鍼・指圧・マッサージテントです。フィニッシュ後などにご利用ください。
（協力：練馬区三療師会）

❻予防テーピング
6:30から先着300人に無料で予防テーピングをいたします。また、走行後はご相談等を承りますのでご利用ください。
（協力：東京都理学療法士協会練馬支部）

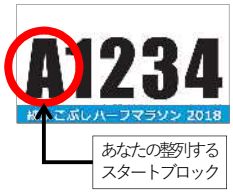
❼スポーツ新聞大会特集号外をお届け
完走証向かいの受付テントで申し込まれると、最寄りのASAから大会特集号外をお届けします。
（協力：都内西部朝日会　練馬ブロック）

スタートブロック整列について（重要）

① 7:40を目安に、２か所の入口（【MAP3】参照）から野球場内にお入りください。（場内で給水・トイレや軽いアップが可能です。）
② 野球場から、ブロック毎に割り振られた出口を通り、7:55のスタート準備開始前に指定ブロックに整列してください。

＜最後尾スタートについて＞

スタートブロックは、7:55のスタート準備開始をもって閉鎖します。
以降、未整列の参加者は係員が誘導する待機場所から最後尾スタートとなります。



本大会のハーフマラソンコースは、**約３分の１の区間（約７km）で、**片側２車線道路の歩道側１車線を走行します。この区間は、**一般車両と並走しますので十分注意して走行してください。**
また、事故を未然に防止し安全な大会とするため、参加者はつぎの事項を厳守してください。

- **走行レーンのはみ出し走行は、絶対に行わないこと。**
  違反者は即時失格させることがあります。
- **ヘッドフォン・イヤホンを着用しての参加は、後方車両の接近や係員の指示に気づくのが遅れ危険ですので、お止めください。**着用について係員から指摘された場合はすぐに着用を中止してください。

スタートまでのタイムライン	
6:30	ランナーサポート、手荷物預りなどの受付開始
7:00	スタートブロック整列開始
7:20	整列を促すアナウンス開始
7:40	**開会式スタート（野球場入場の目安）**
7:50	競技上の注意
7:55	**スタート準備開始（スタートブロック閉鎖）**
8:00	**スタート号砲**

更衣室　6:30から11:30まで

陸上競技場の**青白テント**（【MAP3】参照）です。
- 男女各２か所設置します。
- 靴を脱いで利用してください。
- 下足入れにレジ袋等を持参されると便利です。

スタート前の水分補給

陸上競技場と野球場にスタート前給水所を設けます。スタート前の水分補給に心がけてください。

トイレ

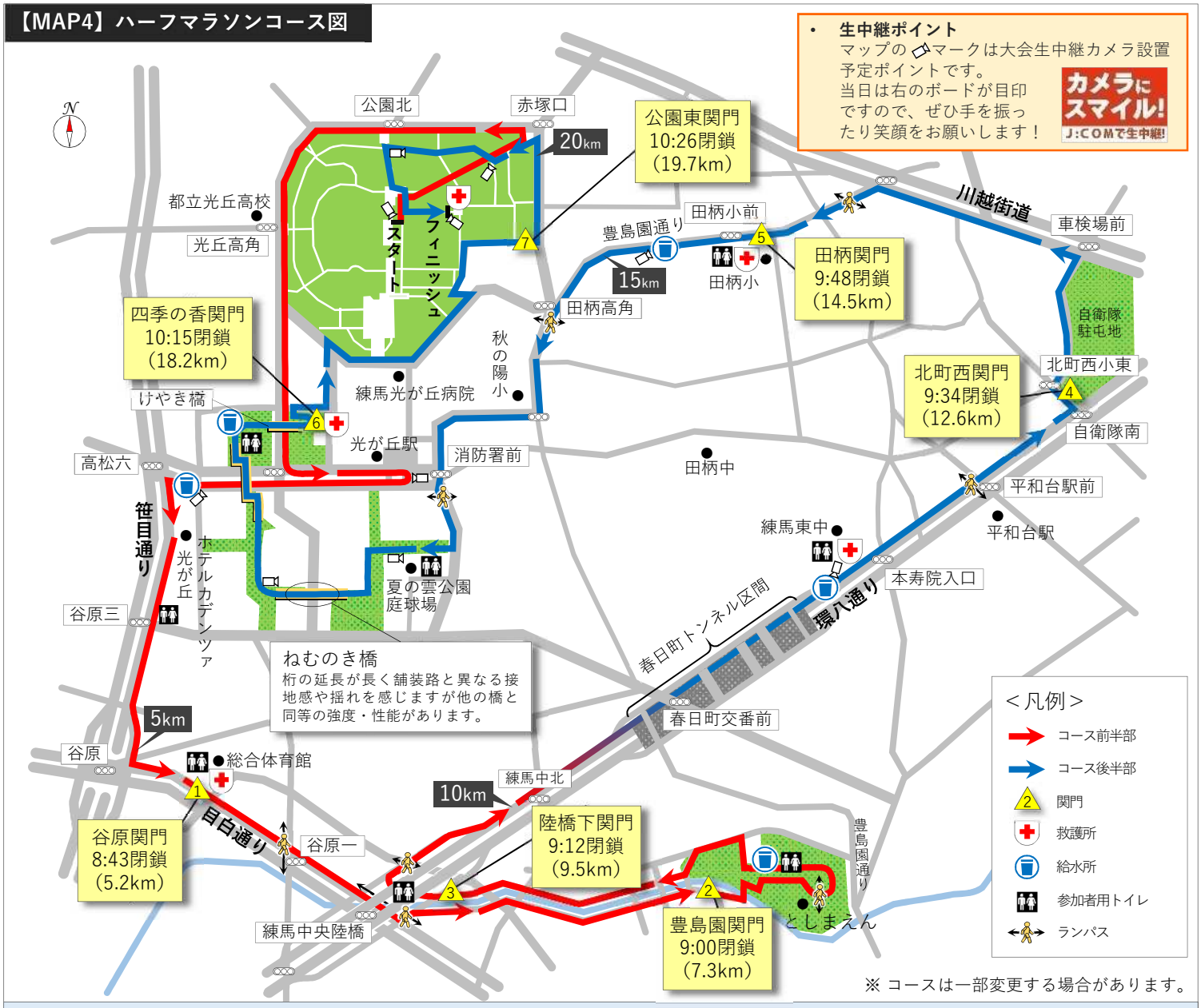
公園トイレのほか、野球場内にランナー専用仮設トイレを60基設置します。

手荷物預り　6:30から11:30まで

陸上競技場の**緑白テント**（【MAP3】参照）です。

＜利用方法＞
- ナンバーカードの番号で割り振られた受付を利用してください。
- 手荷物は、手荷物預け用ビニール袋に入れてください。袋に入りきらないもの、貴重品・危険物等は預かれません。
- 手荷物預け用ビニール袋には、連絡先を記入した手荷物預け用ナンバーシールを貼ってください。
- 手荷物返却時は、ナンバーカードの提示が必要です。ナンバーカードの管理にご注意ください。
- 手荷物は、利用時間内にお引き取りください。

【MAP4】ハーフマラソンコース図



※ コースは一部変更する場合があります。

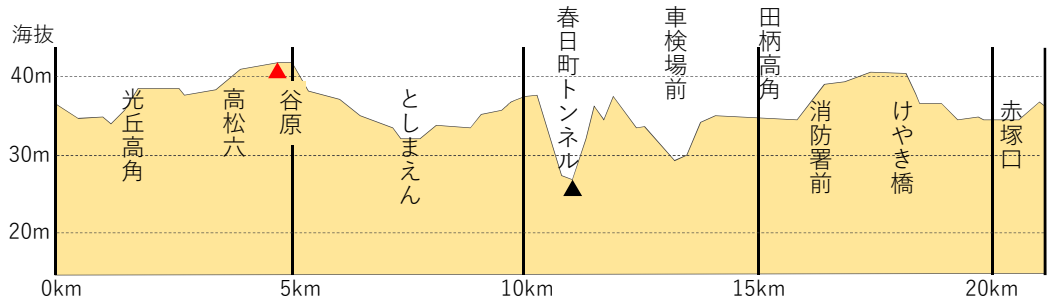
- **距離表示・スプリットタイム**
  スタートから１km毎に係員が距離表示板を掲示します。（春日町トンネル内11km地点を除く）
  また、５km・10km・15km・20kmでスプリットタイムを計測して完走証に表示します。
- **関門（７か所）**
  距離及び閉鎖時刻は上のコース図でご確認ください。それぞれ閉鎖時刻までに通過しないと失格・競技終了となります。
  過去３大会の記録・スプリットタイムに基づき閉鎖時刻を見直しました。
- **救護所（５か所）**
  医師・柔道整復師・看護師など有資格者が常駐する応急救護拠点です。コース上は、自転車を使用した移動AED隊15隊でカバーします。
- **メディカルランナー**
  傷病者を発見したとき、救護本部への連絡、救護スタッフ到着までの救護に協力する医師等の資格を持ったランナーです。
  約70人が右のナンバーカードで参加します。

- **給水所（コース上５か所）**
  スタートから約４km毎に配置して、スポーツドリンクと水を提供します。
- **参加者用トイレ（８か所）**
  既設トイレ（区立公園やとしまえん内）３か所、仮設トイレ５か所を用意します。あらかじめコース図で場所をご確認ください。
- **ランパス（歩行者横断地点・８か所）**
  平和台駅前など、歩行者の横断地点を設けます。係員がランナーの走路を左右に誘導しますので、必ず指示に従って歩行者に注意して走行してください。

【MAP5】コース高低図

▲ 最高点42.7m
谷原二交差点付近

▲ 最低点27.5m
春日町トンネル内



ランナーズアップデート

ナンバーカード番号または氏名で5km毎のスプリットタイムを検索できます。
http://update.runnet.jp/2018nerimakobushi/

ランナーの現在地は？ 応援navi

応援するランナーの予測位置をコース図上で確認できます。
http://runnet.jp/ouen_navi/2018nerimakobushi/

マイルラン（中学生の部、小学生とペアの部）のご案内

光が丘公園内には、8:00前にお入りください

光が丘公園の外周道路（北側・西側）は、８:00頃から約30分間、ハーフマラソンのランナーが一斉に通過するため横断できない時間帯があります。
ハーフマラソンのスタート前にご来場ください。

整列場所への集合

ナンバーカード・ランナーズチップを着けて、つぎの時間までにマイルラン整列場所（【MAP6】参照）に集合してください。
中学生の部　8:00　／　小学生とペアの部　8:15

スタート位置への移動

整列場所からスタート位置へは、係員が誘導します。
誘導があるまでは、整列場所でお待ちください。

【MAP6】マイルラン整列場所・コース図

マイルラン・関係スケジュール	
6:30	ランナーサポート、マイルラン手荷物預りなどの利用開始
8:00	この時間までに公園内にお入りください（ハーフマラソンがスタート）

中学生の部	
8:00	**整列場所集合**
8:09	係員の誘導でスタート位置へ移動
8:15	**スタート号砲**
8:23	打ち切り

小学生とペアの部	
8:15	**整列場所集合**
8:23	係員の誘導でスタート位置へ移動
8:35	**スタート号砲**
8:48	打ち切り

走りやすい服装での来場にご協力ください

更衣室（【MAP3】参照）をご利用いただけますが、ハーフマラソンのスタート完了（8:10頃）までは、マイルラン整列場所との往来に時間がかかります。
当日は、上着などを脱いですぐに走れる服装での来場にご協力ください。上着などは手荷物預け用袋に入れて、マイルラン手荷物預りへお預けください。

マイルラン手荷物預り　6:30から10:00まで

マイルラン整列場所の北側の**緑白テント**（【MAP6】参照）です。
利用終了時間（10:00終了）以外の利用方法は、ハーフマラソンの手荷物預り（３面参照）と同様です。

＜小学生とペアの部に参加する皆さまへ＞

- お一人での参加はできません。
- 必ずペアで揃ってから整列してください。
- ペア両方のナンバーカードが見えるようご協力ください。
- ペア二人が手をつないでフィニッシュしてください。
- 応援の方はマイルランコース上に立ち入らないでください。

フィニッシュ後のご案内（各種目共通）

記念品・ドリンク・完走証をお受け取りください

フィニッシュ通過後は、立ち止まらずに陸上競技場内へと進み、記念品や完走証をお受け取りください。

- **完走記念タオル（ハーフマラソンのみ）**
  ハーフマラソン完走者に記念タオルを差し上げます。
- **フィニッシュドリンク**
  スポーツドリンク（500ml）をお渡しします。小学生とペアの部は、ペアそれぞれの方に１本お渡しします。
- **ランナーズチップ回収**
  カラーベンチを用意します。ランナーズチップを外して回収箱へお入れください。
- **完走証発行**
  参加種目・名前・タイム入りの完走証を特製ねり丸クリアファイルに入れてお渡しします。
  ハーフマラソンは５km毎のスプリットタイム入りです。クリアファイルには「すずしろ汁引き換え券」が入っています。

入賞者への表彰状・メダルの郵送

ハーフマラソン総合及び部門別で８位以内の方、マイルラン中学生の部３位以内の方には、表彰状、メダル（1～3位のみ）を後日郵送でお届けします。

表彰式のご案内

・ハーフマラソン総合　…　男女３位以内の方
・マイルラン中学生の部　…　男女３位以内の方
上記成績を収められた方は、当日10:15からの表彰式にご出席ください。フィニッシュ通過後、対象の方には、係員から声をお掛けします。
完走証や手荷物を受け取られましたら、係員がご案内しますので、一旦表彰式控えまでお越しください。

＜副賞＞ハーフマラソン総合の男女３位以内
・バーデと天然温泉としまえん庭の湯ペア招待券
（提供・株式会社豊島園）
・ホテルカデンツァ光が丘ディナーバイキング券２名分
（提供・ホテルカデンツァ光が丘）

すずしろ汁を振る舞います　9:00から正午まで

けやき広場イベント会場内の「すずしろ汁引き換え所」（【MAP2】参照）では、地元練馬産野菜をふんだんに使った「すずしろ汁」約４千食を参加者に振る舞いますので、ご賞味ください。
なお、正午前でも用意した食数を配り切った場合は、その時点で終了いたします。ご了承ください。

完走後は、けやき広場イベント会場に行こう！

特設ステージ前の「けやき広場」では、当日9:00～15:00までイベントを開催！すずしろ汁振る舞いのほか、飲食ブースや「ねりコレ」の販売も行います。

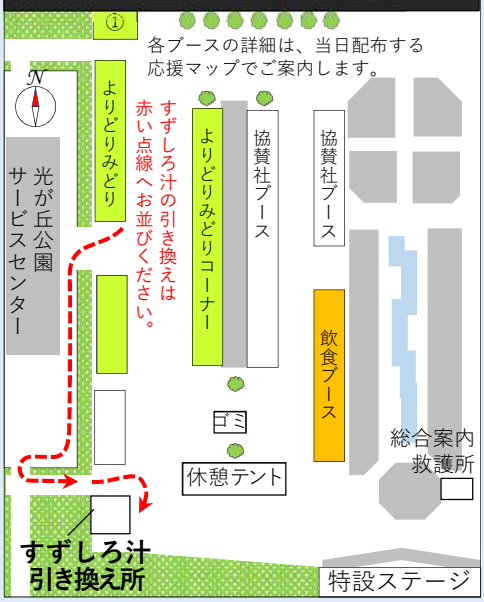
大会参加者にちょっとお得なサービスを提供する協賛社ブースも出店予定。ぜひお立ち寄りください。

フォトフレーム撮影スポットが今回のお勧め。記念の一枚を友人や家族に自慢しよう！（右図①予定）

お得なサービスを利用ください！

- 光が丘IMAお買い物券などがもらえる「IMAにゃんじゃんけん」
- 当日、光が丘IMAでは、ナンバーカード提示でサービスが受けられるゼッケン割を実施予定です。
- 当日、ナンバーカード提示で区内公衆浴場組合加盟の22浴場の入浴料が割引に！
- 極楽湯和光店割引券（大会参加案内に封入・当日以外も利用可）

【MAP7】 イベント会場予定図



3/25(日) 完全生中継
AM7:30～11:00
放送するチャンネルは… 地デジ J:COMチャンネル 11ch
練馬区を中心とした東京エリアで放送
番組MC 宮本和知
YouTube、アプリでもライブ配信！
地域情報アプリ「ど・ろーかる」
だれでも無料※
※通信料はお客様のご負担となります
「ど・ろーかる」なら全国どこからでも視聴OK！
全フィニッシュシーンも！詳しくは jcomチャンネル東京 検索

大会写真インターネット販売

2018大会公式写真協賛者
STK photo service
販売期間 2018/3/31～4/29
販売期間外はログインできません。
https://phst.jp/stk-photo/
ログインID　18nerim
パスワード　3878

特設ステージのイベントをお見逃しなく！

2018大会表彰式　10:15から10:45

ハーフマラソン総合の男女３位以内の方と、マイルラン中学生の部の男女３位以内の方の表彰とメダル贈呈を行います。

まちなかコンサートin光が丘　11:00から11:30

出演　日本大学芸術学部音楽学科金管五重奏

冨岡哲朗（Tp.）　髙橋さやか（Tp.）　臼井祐香（Hr.）　池田幸美（Tb.）　石田奎斗（Tub.）

曲目　バック・トゥ・ザ・フューチャー／負けないで風になりたい／You raise me upほか（予定）

主催　公益財団法人練馬区文化振興協会

スタート前チェックリスト

レースを安全に行うため、スタート前にはセルフチェックをしましょう。下記①～⑧の項目で、該当する項目がある方は競技参加を中止するか、慎重に臨んでください。

① 熱がある、熱感がある
② 疲労感が残っている
③ 昨晩睡眠が十分にとれなかった
④ レース前の食事や水分をきちんと取れなかった
⑤ かぜ症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）がある
⑥ 胸や背中の不快感や痛みがある。動悸、息切れがある
⑦ 腹痛、下痢がある。吐き気がある
⑧ レース運びの見通しがたっていない

大会に関するお問い合わせ
練馬こぶしハーフマラソン実行委員会事務局
〒176-8501　練馬区豊玉北6-12-1　練馬区役所シティマラソン担当課内　電話：03-5984-3555
受付は、平日：9:00～17:00　／　大会前日：9:00～17:00　／　大会当日：6:30～12:00