

大会参加のご案内

■ 大会要項

大会名称	練馬こぶしハーフマラソン2023		
主催	練馬こぶしハーフマラソン実行委員会（会長：前川 耀男・練馬区長）		
主会場	都立光が丘公園および区内幹線道路を主とするハーフマラソンコース		
開催日時	令和5年3月26日（日）		
内容	ハーフマラソン（制限時間：2時間30分）		マイルラン（制限時間：15分）
	・第1ウェーブ 午前8時00分スタート		午前8時35分スタート
	・第2ウェーブ 午前8時05分スタート		
	・第3ウェーブ 午前8時10分スタート		
	付帯イベント（会場：都立光が丘公園けやき広場） 午前9時～午後2時		

競技種目
部門

競技種目	部門	年齢の条件 （基準日：令和5年3月26日）
ハーフマラソン （定員：5,000人）	総合の部（男子・女子）	以下の各部門すべての参加者
	30歳未満の部（男子・女子）	30歳未満の方
	30歳代の部（男子・女子）	30歳以上40歳未満の方
	40歳代の部（男子・女子）	40歳以上50歳未満の方
	50歳代の部（男子・女子）	50歳以上60歳未満の方
	60歳以上の部（男子・女子）	60歳以上の方
マイルラン（定員：300組600人）		小学生と中学生以上のペア

※年齢は、大会開催日を基準日とします。（年齢は、誕生日の前日に加算されます。）

■ 開催条件

大会は雨天決行です。
荒天時等による開催可否については、当日の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。

【自動音声サービス】（当日5:00～11:00）
050-3665-9603

積雪・豪雨・強風・落雷、コース周辺での事故、火災の発生等により安全な大会運営が困難となった場合や
行政機関から緊急事態宣言、まん延防止措置等によるイベントの開催制限が発せられ、
大会要項に基づく開催が不可能となった場合は大会を中止または縮小します。

大会参加にあたって

■ 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、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 新型コロナウイルスの影響による大会中止および大会不参加の場合の出走料等の取扱いは、上記①②によらず、大会ホームページに掲載の申込規約に定めるところによります。
- ④ 大会参加にあたっては2023大会要項（大会ホームページの記載内容）及びこの案内書に記載するところを遵守してください。
- ⑤ 名義貸し、出走権の譲渡など代理出走はできません。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。
- ⑥ 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1,000円を申し受けます。
- ⑦ 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。
- ⑧ 大会救護スタッフが必要と判断した場合、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。
- ⑨ 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。
- ⑩ 競技中の負傷・傷病や万一の事態に備えて、大会中は健康保険証と交通系ICカードを携行してください。
- ⑪ 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。
- 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2023大会要項（大会ホームページ）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3段階のウェーブスタートとする。
- 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。また、次の関門を通過できないと明らかに認められる者には係員が競技中止を通告することがある。
- ⑤ 競技中は、コーン等で仕切られた走行レーンを走行しなければならない。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行わない。
- ⑦ 順位、記録、関門に関すること、競技中止や失格等に対する異議申し立ては受け付けない。

都立光が丘公園へのアクセス

公共交通機関などで参集してください。駐車場はありません。最寄駅から会場まで（MAP1 赤線）は案内看板で誘導します。

鉄道

路線	最寄駅	所要時間目安
都営大江戸線	光が丘駅	出口 A 1 から徒歩18分
東武東上線	成増駅	南口から徒歩22分
東京メトロ 有楽町線・副都心線	地下鉄 成増駅	出口 4 から徒歩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）に乗り、
「光が丘公園北」バス停下車。主会場まで徒歩約 9 分。
※迂回運行する場合があります。事前に大会HPで運行状況を確認してください。

自転車の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。14:00以降駐輪された場合、公園内の別の駐輪場所に移動させて頂くことがあります。

MAP1/会場アクセス図



各種目共通のご案内

選手受付

受付で検温と健康チェックの確認を行います。必ず各種目の受付を通して、スタートブロックや整列場所に進んでください。
園内は通行できない部分があります。MAP2 を参考にお進みください。

ランナーズチップ

記録計測のため、必ずシューズに装着してください。
マイルランは、年長者の方のシューズに装着してください。

ナンバーカード

ハーフマラソンは胸と背中に、マイルランはペアそれぞれの胸に着けてください。
競技中は、必ず周囲からナンバーカードが確認できる状態で参加してください。

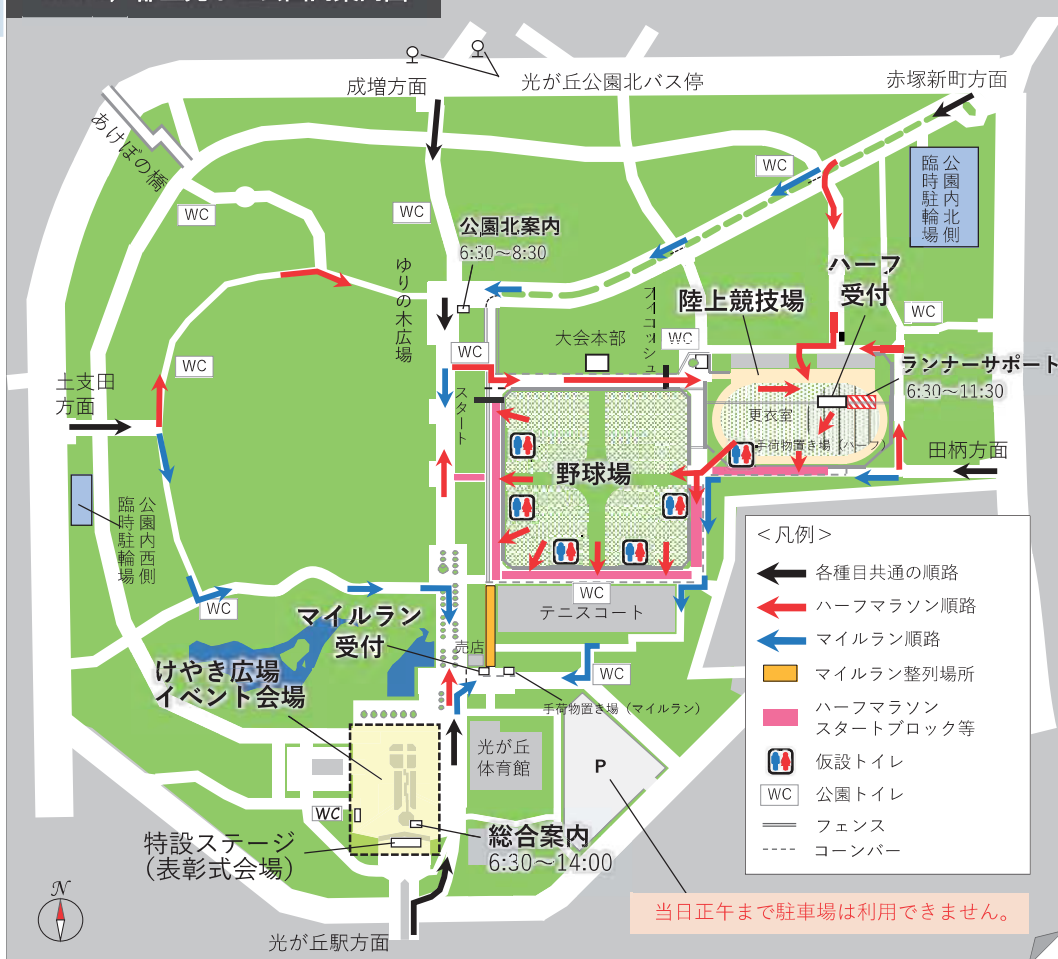
ランナーサポート 6:30～11:30

陸上競技場内の紅白テント

以下の業務を行います。

- ナンバーカード・ランナーズチップの再発行（手数料/税込1,000円）
- 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
- 迷子や落し物の受付

MAP2/都立光が丘公園内案内図



野球場内での応援・観戦

ハーフマラソンのスタート完了後は、11:00まで野球場を応援・観戦スペースとして開放します。
※野球場内ではキャッチボールなどの応援・観戦以外の利用はできません。

落とし物・迷子

ランナーサポートまた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
6:30～14:00 総合案内

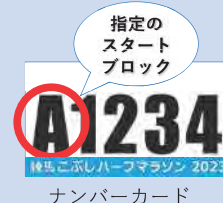
集合～スタートまでの流れ

スタートまでのタイムライン

6:30	全ブロック受付（検温・健康チェック）開始
7:00	スタートブロック整列開始
7:15	A～Dブロック受付終了
7:30	E～Hブロック受付終了
7:40	開会式スタート （A～Fブロック野球場入場の目安）
7:55	スタートブロック閉鎖 （スタート準備開始）
8:00	第1ウェーブスタート号砲（A～Dブロック）
8:05	第2ウェーブスタート号砲（E・Fブロック）
8:10	第3ウェーブスタート号砲（G・Hブロック）

スタート整列時の重要事項

- ① 必ず受付で検温・健康チェックの確認を受けてからスタートブロックにお進みください。
- ② A～Fブロックの方は7:40を目安に、入口（**MAP3** 参照）から野球場内にお入りください。7:55までに、野球場からブロック毎に割り振られた出口を通り指定ブロックに整列してください。
- ③ G・Hブロックの方は7:55までに、陸上競技場からブロック毎に割り振られた出口を通り指定ブロックに整列してください。
- ④ 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。
- ⑤ 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。



！競技中の注意事項

- 指定のスタートブロックを厳守してください。スタート後の混雑・事故につながります。
- スタート直後は、周囲とペースを合わせて前の人を転倒させないように注意して走行してください。
- 主要幹線道路では歩道側1車線を走行します。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。
- 走行レーンのはみだし走行は、絶対に行わないでください。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付くのが遅れ危険ですので、おやめください。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。

フィニッシュ後のご案内

■記念品・フィニッシュドリンク・完走証

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、呼吸を整えてマスクを着用してから、記念品をお受け取りください。

- **フィニッシュドリンク**
スポーツドリンク（500ml）をご用意します。マイルランでは、ペアそれぞれの方に1本お渡しします。テーブルから、ご自身でピックアップしてください。
- **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。テーブルから、ご自身でピックアップしてください。
- **ランナーズチップ回収**
陸上競技場出口付近や更衣室出口などに、ランナーズチップ回収箱を設けます。お帰りの前に必ず返却してください。
- **WEB完走証発行**
大会当日11時以降から、参加種目・名前・タイム入りの完走証（速報）をWEBで発行します。ハーフマラソンは5km毎のスプリットタイム入りです。

〈発行方法〉



左記QRコードを読み取り、お名前やナンバーカードの番号を入力してください。入力後「検索する」をクリックすると画面が表示されます。

■入賞者への表彰状・メダルの郵送

ハーフマラソン総合および部門別で8位以内の方には、表彰状、メダル（1～3位のみ）を後日郵送にてお届けします。

■表彰式のご案内

ハーフマラソン総合で男女3位以内の成績を収められた方は、当日10:20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。手荷物を引取り後、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

- バードと天然温泉 豊島園 庭の湯ペア招待券（提供・豊島園 庭の湯）
- ホテルカデンツァ東京 土日・祝日ディナーバイキング券2名分（提供・ホテルカデンツァ東京）

■大会写真協賛インターネット販売

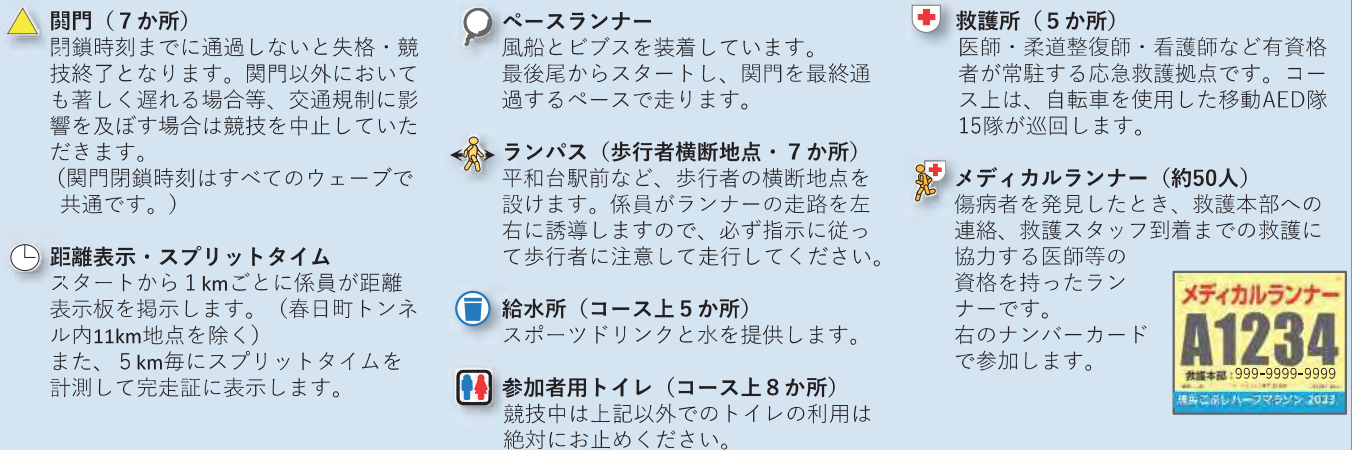
大会当日の写真をインターネット販売しています。写真販売の詳細はP22をご覧ください。

■すずしろ汁の配布はありません

例年実施していたすずしろ汁の配布は、感染症対策のため今回実施しません。ご了承ください。

ハーフマラソン・コースマップ

MAP4/ハーフマラソンコース図



ランナーズアップデート
2:58

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/2023nerimakobushi/>

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。
https://runnet.jp/ouen_navi/2023nerimakobushi.php

マイルランのご案内

マイルランのスケジュール

7:10	検温・健康チェック受付開始
7:45	この時間までに公園内にお入りください
8:00	この時間までに受付付近へお越しください (ハーフマラソンが8:00スタート)
8:10	整列場所集合
8:25	係員の誘導でスタート位置へ移動
8:35	スタート号砲

MAP6/マイルラン整列場所・コース図



！ 参加にあたっての注意事項

- おひとり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。
- 受付からスタートするまではマスクの着用をお願いします。競技中はマスク着用の必要はありませんが、外したマスクを携帯してください。
- ナンバーカードはペアそれぞれの胸に一枚ずつ着用し、係員に見えるようご協力ください。計測チップは、年長者のシューズに装着してください。
- ペアで手をつないでフィニッシュしてください。
- 8:50の時点でフィニッシュしていない場合、競技を中止していただきます。
- 応援の方は受付から先には立ち入りできません。
- 3/16以降に新型コロナウイルスに感染したり濃厚接触者となった方は、大会に参加できない場合があります。詳細は大会ホームページに掲載の申込規約をご覧ください。

■ 大会写真協賛インターネット販売

大会当日の写真をインターネット販売しています。写真販売の詳細はP22をご覧ください。

■ 8:00までに受付付近へお越しください

光が丘公園の一部ルート（外周道路含む）は、8:00以降ハーフマラソンのランナーが通過するため横断できない時間帯があります。8:00までにはマイルランの受付付近にお越しいただき、8:10には受付を済ませて整列場所（MAP6 参照）に集合いただけるようお願いいたします。

■ マイルラン受付（検温・健康チェック）／ 7:10～8:10

感染症対策のため、参加ランナー全員にサーモグラフィによる検温を実施します。必ず受付をってから整列場所へ進んでください。
※体温が37.5℃以上の場合大会への参加はできません。ご注意ください。

検温後、事前に記録していただいた健康チェックの結果を確認します。

（健康チェックの詳細は別紙をご参照ください）
健康チェックの結果を表示したスマートフォンの画面またはPC等から出力した用紙を用意し、スタッフに提示してください。

■ マイルラン手荷物置き場／ 7:10～9:30

マイルラン受付奥の緑白テント
利用方法は、利用時間帯を除きハーフマラソンの手荷物置き場（P.8 参照）と同様です。

■ 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、マイルラン整列場所との往來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。上着などは手荷物置き場用袋に入れて、マイルラン手荷物置き場へお預けください。

■ 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。

■ フィニッシュドリンク・完走証等

フィニッシュ後の導線は、ハーフと共通です（MAP3 参照）。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、呼吸を整えてマスクを着用してから、ドリンクをお受け取りください。

- **フィニッシュドリンク**
スポーツドリンク（500ml）をペアそれぞれの方に1本差し上げます。テーブルからご自身でピックアップしてください。
- **ランナーズチップ回収**
陸上競技場出口付近や更衣室出口などに回収箱を設けます。お帰りの前に必ず返却してください。
- **WEB完走証発行**
ゴール後、参加種目・名前・タイム入りの完走証（速報）をWEBで発行します。

〈発行方法〉



左記QRコードを読み取り、お名前やナンバーカードの番号を入力してください。
入力後「検索する」をクリックすると画面が表示されます。

完走後は、けやき広場イベント会場に行こう！

光が丘公園南側の「けやき広場」では、大会当日午前9時から午後2時までイベントを開催します！

区内の地域スポーツクラブによるチアリーディング・チアダンスショーのほか、大会ゲストランナーのトークショーなどの特設ステージイベント、「ねりコレ」をはじめとした練馬の“食”の魅力を集めたブース、大会協賛社によるブース出店などを行います。

出店ブースの詳細は、当日配布するパンフレットでご案内します。



新型コロナウイルス感染拡大防止のための5つのお願い

- マスクの着用・手指消毒の徹底をお願いします。
- 大声での会話はお控えいただくようお願いします。
- 会場内での飲食は、飲食エリアをご利用ください。
- 列に並ばれる際は、十分な間隔をとってお並びください。
- 体調不良や発熱、せきなどの症状がある方は、来場をお控えください。

特設ステージのイベント をお見逃しなく！！

10:20～

大会表彰式

ハーフマラソン総合の男女3位以内の方の表彰とメダル贈呈を行います。



11:00～

チアリーディング・チアダンスショー

区内の地域スポーツクラブ「SSC」によるチアリーディング・チアダンスショーです。

当日のタイムテーブル (予定)

11:00	SSC光が丘	ルナ 「Luna&キッズチア」
11:05	SSC豊玉・中村	ポニーズ 「PONIES」
11:10	SSC大泉	チアキャッツ 「CHEERCAT」
11:15	SSC平和台	ピース エンジェルズ 「Peace Angels」
11:20	SSC谷原	エスエスシー 「SSCエンジェルズ」

11:45～

大会ゲストランナーによる スペシャルトークショー

練馬こぶしハーフ
マラソンを盛り上
げた、大会ゲスト
ランナーが出演！



© 富士通株式会社
柏原竜二さん



谷川真理さん



吉田香織さん

令和5年は

ねりま推し！



今年は、練馬区の豊かなみどりや優れた文化芸術に

触れられる大きなプロジェクトが目白押しです！

『ねりま推し』を合言葉に年間を通じて皆さん
が楽しめる企画やイベントを開催していきます！

練馬こぶしハーフマラソンでは、けやき広場にある3
つのねりま推しブースをめぐるスタンプラリーを開催し
ます！

→このロゴマークが目印



練馬区名誉区民 牧野富太郎博士
—博士が愛した植物園—牧野記念庭園



牧野記念庭園は、牧野博士が大正15(1926)年から亡くな
るまでの30余年を過ごした住居と庭の跡地で、昭和33
(1958)年に開園しました。

PRブースでは、博士の功績、庭園の植物や記念館を紹介を
しています。ぜひお立ち寄りください！

熱き研究心を伝える！牧野博士の書斎を再現

4月3日(月)より
一般公開！！

牧野記念庭園には、博士の書斎と書庫の
一部が保存されています。

博士は晩年、庭で植物の観察を行い、この
書斎で著書の執筆や植物の描画などに勤し
みました。



「書斎にて(昭和25年4月2日撮影)」個人蔵

また、書庫には4万5千冊にも及ぶ蔵書が
所狭しと積み上げられていましたが、博士が
亡くなった後高知県立牧野植物園に寄贈さ
れ、現在は整然とした状況になっています。

そこで、博士が研究に没頭した当時の
様子を再現します。

らんまん

牧野博士が、NHKの2023年度
前期 連続テレビ小説『らんまん』の
主人公のモデルになります。

主 演	横野万太郎(まきのまんたろう)	神木隆之介さん
ヒロイン	横野寿恵子(すえこ)	浜辺 美波さん
語 り		宮崎あおいさん
主題歌		あいみょんさん



ワーナーブラザーズスタジオツアー東京-
メイキング・オブ・ハリー・ポッター

令和5年夏に、としまえん跡地に世界で2番目・アジアで初め
て開業するスタジオツアー東京は、世界中のファンから愛され
ている映画「ハリー・ポッター」や、「ファンタスティック・ビース
ト」シリーズの製作の舞台裏を体験できる、ウォークスルー型
の全く新しいエンターテインメント施設です。

PRブースでは、施設の紹介やフォトスポットを
ご用意しています。ぜひお立ち寄りください。



エントランス イメージ図

"Wizarding World" and all related names, characters and indicia are trademarks of and
© Warner Bros. Entertainment Inc. - Wizarding World publishing rights © J.K. Rowling.

全国都市農業
フェスティバル

2023 11.19 日 東京都立光が丘公園



11月19日、光が丘公園に全国で都市農業を積極的に
取り組んでいる都市の農業者などが集います。
都市農業の魅力を語るトークライブのほか、
新鮮野菜や果物、お花を販売します。

PRブースでは、SNSをフォローされた方に
オリジナルグッズをプレゼントします！
ぜひ、お立ち寄りください！

これまでの大会の様子



環八通り春日町トンネル出口付近



光が丘公園桜並木の下を
駆け抜けます



マイルランは手をつないで
フィニッシュ！



沿道からは手旗で応援！



表彰式の様子

大会名の由来

こぶしは「練馬区の木」であり、3～5月に6～10cmの純白の花を咲かせます。また、こぶしは「友情」「歓迎」という本大会の趣旨にふさわしい花言葉を持つことから「練馬こぶしハーフマラソン」の名称がつけられました。

