

市民アスリートが手作り参加する
ランニングイベント

東京deマラソン2020

2020年3月1日（豊洲ぐるり公園）



開催概要

最近のマラソン大会が、相次いで中止になる中で、市民アスリートが集まって、自分達で手作りで参加するランニングイベントを開催します。
→周りの安全面に配慮して、豊洲ぐるり公園を走って、タイムを記録する、自主運営のランニングイベントになります。

《開催概要》

- ・日時 3月1日（日）午前9時半～15時ごろ（予定）
- ・場所 豊洲ぐるり公園（ランニングコース）
- ・距離 42km（4km×10周＋2.1km×1周）
- ・参加 有志の市民アスリート50名前後
- ・費用 原則無料（有料サービスや施設利用時には実費負担）
- ・主催 栗原正明（チームACE）、高瀬誠（青山トライアスロン倶楽部）

備考：基本的には、周りとの安全面を配慮しながら、自分達で走って、その飲み物や荷物の管理、ケガした場合も自己責任で行う、市民アスリートの手作り参加型のイベントを予定しています。

走るコース

豊洲ぐるり公園 遊歩道（ランニングコース）

距離：42km
(4km×10周 + 2.1km×1周)



スケジュール（ペース分け）

■全体スケジュール

- ・準備 9時（手伝い希望）
- ・受付 9時15分まで（時間厳守）
- ・事前説明 9時20分ごろ（記念撮影も）
- ・スタート 9時30分～
- ・ゴール ～14時ごろ
- ・事後連絡 14時30分ごろ（表彰、じゃんけん大会も）
- ・片付け 15時（手伝い希望）

■クラスごとのペース

- ・Sクラス：キロ4ペース
- ・Aクラス：サブ3ペース
- ・Bクラス：サブ3.5ペース
- ・Cクラス：サブ4ペース
- ・Dクラス：サブ4.5ペース
- ・Eクラス：自由に1～3往復（マイペース）

注）自分達の手作りレースなので、参加者の時間や距離の計測は、各自の腕時計や携帯電話などで行って、申告してください

備考：ランニングイベントの後には、お風呂・着替えをして、近くの飲食店で打ち上げを予定してます。（参加は任意）

特長 1. フォーム撮影やアドバイス提供

走るコースが4キロ×10周+2.1km×1周と長いので、受付スペースでは、周回を重ねるごとに、ランニングフォームの撮影や、指導者のアドバイスを予定しています。（いずれも任意の参加・協力です）

● ランニングフォームの撮影

- ・個人の携帯電話のカメラ機能で撮影
- ・マラソン前半/後半での走る姿勢の変化
- ・アドバイスを受けてのフォームの確認など



● ランニング指導者のアドバイス

- ・トライアスロン関係のコーチやトレーナー、その他の専門職が参加予定
- ・走りながらその場で指導や相談など



備考：これらの撮影やアドバイスも、受付スペース前で収まる範囲で行い、周りへの公園利用者への配慮した上で進めます。

特長 2. 循環型のチャリティー・じゃんけん大会

ランニング・表彰の後には、今回のスポーツイベントに関連したじゃんけん大会を開催して、チャリティー活動へつなげます。
(基本的には誰でも参加OK)

じゃんけん大会の景品

- ・中止のマラソン大会の記念品（東京マラソンなど）
- ・参加するスポーツ団体のグッズ（Tシャツなど）
- ・その他に協力企業・団体のグッズなど



次につなげるチャリティー活動

・参加者から任意での募金を募り、今回の公園使用料や機材手配の実費に充てた残りの金額は、東京マラソンのチャリティー事業“Run with Heart”へ寄付します



備考：東京マラソンの代替・受け皿となる市民参加のイベントなので、循環してチャリティーにつながるものを予定しています。

特長3. 地域資源の発見・活用につながる街案内

豊洲ぐるり公園には、豊洲市場のグルメをはじめ、スポーツや芸術・文化の新しい施設もあるため、地域資源の発見・活用につながる街案内も行います。

- ① 豊洲市場の水産資源・資料館
：おさかな普及センター資料館
- ② BBQ広場、キャンプ場
：手ぶらBBQ広場、豊洲CAFE HAUSE、WILDMAGIC
- ③ 医療ケアの相談所
：マギーズ東京
- ④ 子どもの英会話・フィットネス
：トライ My Village
- ⑤ ランニング向けスポーツ施設
：新豊洲Brilliaランニングスタジアム
- ⑥ コンサートホール、演劇場
：IHIステージア라운드東京、チームスマイル 豊洲PIT
- ⑦ デジタルアートミュージアム
：teamLab Planets TOKYO
- ⑧ 環境エコ・エネルギーの科学館
：がすてなーに ガスの科学館
- ⑨ 公園内の環境エコのイベント
：豊洲グリーン100プロジェクト
- ⑩ 水辺のアクティビティ
：水陸両用バスや動力船



参加される方への留意点

このイベントは、市民参加型のランニングになるため、走るランナーにも周り公園利用者との安全面を配慮しながら、自分達で走って、その飲み物や荷物の管理、ケガした場合も自己責任で行ってもらいます

《留意点》

- ・安全面：参加者には、周りの公園利用者に配慮して、規定コースを左側通行で走ってもらうように説明
(受付、折り返し地点には案内誘導スタッフを2 - 3名配置)
- ・飲み物・補給：参加者が自身で用意して、受付横にまとめて設置
- ・荷物の管理：近くのランニングステーションに預けるか、受付横のビニールシートに置き、これも自己責任で管理
- ・ゴミや衛生面：各自でゴミは持ち帰り、公園をきれい使う
- ・感染症への配慮：受付には除菌スプレーを設置し、参加者には各自でうがいや手洗い、マスクなどの予防を呼びかける
- ・ケガや病気：受付に救急箱を設置して一次対応して、近くの救急医療機関へ（昭和大学江東豊洲病院など）

協力団体・企業のご紹介

この東京deマラソン2020は、市民アスリートの方をはじめ、関係する団体・企業のご協力で成り立っています。

- ・ 豊洲ぐるりパークセンター、豊洲パークマネジメントJV
- ・ 新豊洲Brilliaランニングスタジアム、トライ My Village
- ・ IHIステージアラウンド東京、チームスマイル 豊洲PIT
- ・ マギーズ東京、teamLab Planets TOKYO
- ・ 豊洲グリーン100プロジェクト、がすてなーに ガスの科学館
- ・ 豊洲CAFE HAUSE
- ・ チームA C E、金精軒 信玄餅
- ・ 港区トライアスロン連合、青山トライアスロン倶楽部
- ・ Triathlon Lumina

備考：基本的には東京の地域資源や観光スポットを活かした、市民ランナー参加型のスポーツイベントや企画を運営しています。

打ち上げのお店はこちら

打ち上げ会場には
15時から入室、ソフトドリンク
16時より本格スタート（肉三昧）

ランニングイベントの後は、シャワー・着替えをして、
本格的なグリルの肉三昧を予定しています。（参加は任意）
→お店への予約・手配もあるため、参加される方は事前連絡（必須）

「豊洲CAFE HAUSE」

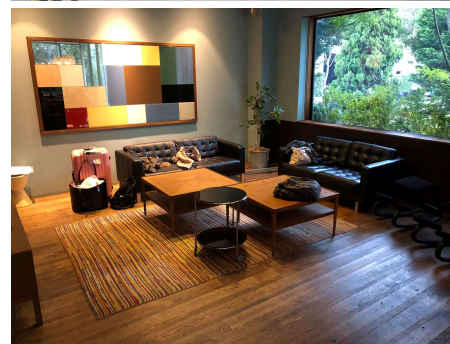
「地域コミュニティの創造とライフスタイルの提案」を
コンセプトに、手ぶらでBBQやグリル&キャンプが
楽しめます。そして、そのクオリティは本格的！

今回はお店のオーナー・店長さんにもご協力いただいて、
ベストなメニュー、ラウンジをご用意いただけてます！

《主なメニュー・ロケーション》

- ・フード：お肉ガッツリ
- ・ドリンク：飲み放題
- ・ラウンジ：騒ぎ放題
- ・料金：1人5,000円（現金でご用意を）

「豊洲CAFE HAUSE」
江東区豊洲2丁目1-9
<http://cafehaus.jp/>



はっきり言って、ランやコンテツは前座！
東京deマラソン2020のメインは打ち上げです！