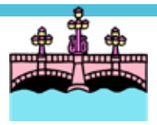
TOKYO MARATHON 2023 BIBLE

東京マラソンバイブル

15km

NIHONBASHI
再活性化プロジェクトにより、新スポットが増加中。再び注目を集めています



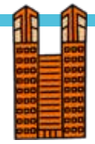
UENO HIROKOJI
パンダで有名な上野公園、美術館に落語の寄席まで。文化的な１日が過ごせそう

10km

JIMBOCHO
かつて武家屋敷が建ち並んだ街は今、古本とカレーの街。お気に入りを見つけて

SUIDOBASHI
レジャースポットだけでなく、文化史跡も豊富。観光だけでも１日中楽しめる

5km



SHINJUKU
スタート地点としてもお馴染みの新宿は、都市部らしく新旧のエンタメが集います

東京マラソンで走る町

START

Runners Pulse編集長おすすめ！東京マラソンの相棒

＼ ASICSおすすめ！ ／

MAGIC SPEED 2

アシックスが中級者以上におすすめする新作モデル。反発性に優れ、力強い推進力を発揮

3

GT-2000 11

初心者ランナーに不可欠なクッション性、安定性、サポート性を確保。値段設定も嬉しい

2

NOVABLAST 3

バウンドするような感覚が特徴。反発力をスピードに変えてくれ、走るのが楽しくなります

1

GEL-KAYANO 29

進化を続け29代目になる本作。安定性と衝撃吸収に優れます。グラつかず、練習にも最適

アシックスラン東京丸の内

カフェやランステーションが併設された総合店舗。シューズのレンタルも行っており、皇居周りで試走も可能。

☎03-6259-1601　東京都千代田区丸の内2-5-2 三菱ビル B1F
㊡12:00～21:00　土・日・祝9:00～17:00　無休

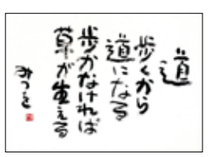
練習と同じくらい大切なランニングシューズですが、「普段履く靴と同じように買うと、ほぼ失敗します！」と南井さん。近年はスポーツブランドの技術も発展し、競技レベルや体力などに合わせて様々なモデルが登場しています。「ショップに足を運び、知識豊富なスタッフにフィッティングしてもらうことが大切です」。今回は、アシックスの４足を紹介。

SHOES

走る人にも走らない人にもエールを！スターツの応援のカタチ

ランナーに力をくれるふたつの「道」

長い人生には避けられない道がある。愚痴や弱音を吐かず、歩いた道の先に、「いのちの根がふかくなる」瞬間があると、教えてくれています。



当時はほとんどいなかった書家・詩人としての道を切り開いてきた父らしい言葉。辛くても走りきれば、自分の中に「道」ができるのです。

相田みつを美術館・館長が選ぶ〝ランナーに贈ることば〟

「『にんげんだもの』をはじめ、みつをの作品は今でこそ多くの人に知られていますが、ここまで有名になったのは没後のことです」と話すのは、相田みつを氏の長男で、相田みつを美術館の館長、相田一人さん。

「書家・詩人という類のないスタイルがなかなか理解されず、今日のご飯すらままならない生活でした。父の作品は、そんな苦悩と葛藤の中から生まれた言葉。前を向き、愚直に走るランナーの背中を押してくれるはずです」

相田みつを美術館　☎03-6212-3200
東京都千代田区丸の内3-5-1 東京国際フォーラムB1F　㊡10:00～17:00

納得のいくまで何度も書き直し、完成に10年かかったものもあるという相田みつをの作品。そのほとんどが人の手に渡っておらず、美術館では600点以上を所蔵。その中から選んだ2つの「道」は、ランナー必見です。

Photo: DAN NOGUCHI(P30/items), MANABU SANO(P31/items)　Text: RYO ISHII

RUNNING GEAR

約3万8000人のランナーが駆け抜ける「東京マラソン2023」の開催まで、あと2カ月半！ 大会を応援するメトロミニッツでは、走る人にも走らない人にも役立つ情報を3号連続でお届けします。第1回は、大会へ向けたランナーの心得と、必需品のランアイテムの選び方について、ランニングギア雑誌・Webメディア「Runners Pulse」の編集長・南井正弘さんに教えてもらいました。

POINT / 1
DISCERNING

写真提供／Runners Pulse編集部

東京マラソンに2回目の参加となった2019年大会を走る南井さん。異例の寒さに加え、冷たい雨が降る厳しいコンディションでしたが、悪天候を跳ね返すような笑顔で見事完走！

1.

2.

3.

DISCERNING POINT / 2

1.2. こだわりのアイテムで走りのやる気もアップ。南井さんは、アシックスとランニングウェアブランド、エルドレッソのコラボアイテムを愛用　**3.** アシックスのメタスピード スカイ＋

東京マラソンでしか味わえない非日常の景色を楽しんで！

「東京マラソンのよいところは、大定番の観光名所を巡りながら走れるところ。これって実は、世界を見ても珍しいことなんです」と、南井さん。

これまで世界6大マラソンすべてに参加した中でも、東京マラソンは特に走っていて楽しい大会だと言います。

「私が好きなのは、銀座と雷門のエリアです。大会では車道の真ん中を走りますから、よく知っているつもりの場所でも、いつもとは角度が違って見えて感動します。参加しなければ味わえない贅沢な景色が楽しめますよ！」

だからこそ、今年走る人も、来年以降に走ってみたい人も、ランナーの心得は、「とにかく楽しむ！」こと。これに尽きるのだとか。

「制限時間は7時間と比較的ゆるく設定されており、完走率も90％以上と高いですが、景色を楽しむ余裕を持つためにも、練習はしっかりしておきましょう。大会まで残り2カ月半、今からでも間に合います！」

教えてくれた人

南井正弘さん
1966年生まれ。フリーライター、Runners Pulse編集長。スポーツシューズブランドのプロダクト担当の経歴を持ち、これまで1000足以上のシューズを履いてきたスニーカー博士でもある

Runners Pulse
スニーカー専門誌『SHOES MASTER』の兄弟誌。「カッコよくて速い！」をモットーに、機能性とデザイン性に優れたランニングギアを厳選し徹底解剖して掲載