



TOKYO MARATHON 2023 BIBLE



東京マラソンバイブル

31km



KAYABACHO

東京証券取引所を中心とした証券の街。株価が上がる「天狗」の人気店など、グルメでゲン担ぎはいかが？



SUITENGUMAE

安産祈願で有名な神社「水天宮」が街のシンボル。創業100年超えの老舗もあり、新旧の街並みが同居する



MONZEN NAKACHO

下町情緒溢れる「もんなか」。神社巡りで疲れたら、お団子や最中、どら焼きなど名物の和菓子でリフレッシュ



RYOGOKU

江戸の粋文化が色濃く残る両国。すみだ北斎美術館や刃物博物館など、文化スポットを巡るのも楽しい



ASAKUSA

浅草寺をはじめ神社仏閣の観光はあつちがな、食べ歩きグルメの店が続きとオープン。新名物が目白押し

応援の前後で立ち寄りたい！ よりみちスポット



COREDO 室町テラス / 日本橋

開業3周年、食事や買い物、文化体験までかなう商業施設。なかでも日本各地から食や伝統工芸などの「スグレモノ」を揃える「日本百貨店」は必見。作りの思いが詰まった逸品に出会えます。



☎03-3242-0010(日本橋案内所) 東京都中央区日本橋室町3-2-1 *営業時間は店舗により異なる。施設ホームページをご確認ください 無休



MORETHAN TAPAS LOUNGE / 都庁前

高感度なりノベホテル「ザ ノット 東京新宿」内の人気店が、土日限定のモーニングブッフェ2,500円を開催。併設ベーカリーの焼ききたてパンやサラダをいただきながら、居心地のよい空間でゆったり過ごせます。



☎03-6300-0174 東京都新宿区西新宿4-31-1 1F ☎土・日・8:00~10:00 11:00~23:00(22:00L) 無休

芝パークホテルザダイニング / 芝公園



☎03-3433-4141 東京都港区芝公園1-5-10 ☎13:30~15:30 土・日・祝11:30~(各最終入店) *アフタヌーンティーは事前予約制



和洋中のスイーツを楽しめる「至福のアフタヌーンティー」6,000円を通常提供。銀座 萬屋書店が選書した、「ライブラリーラウンジ」の約1500冊もの蔵書を席で読むことができ、優雅なひとときを過ごせます。

鷺 en / 蔵前



☎03-5823-4782 東京都台東区蔵前2-6-2 ☎8:00~19:00 金・土・日・祝~20:00 *フロアによって異なる 無休



コーヒースタンド、カフェ、マーケット、屋上を思い思いに楽しめる複合施設。2階のカフェのオススメは、パティシエ手作りのスイーツ。一番人気はスフェール ビジュー 870円、ドリップコーヒー 620円。



SPOT 2 10km、32km - POINT



SPOT 1 START



SPOT 3 17km、19km、28km - POINT



SPOT 4 36km、39km - POINT



CHEERING SPOTS

約3万8000人のランナーが駆け抜ける「東京マラソン2023」が、3月5日(日)に開催されます。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2回は、選手たちを応援する人へ向けた、おすすめの観戦&よりみちスポットをご紹介します。東京がいつもと違う表情を見せる大会当日、応援だけでなく、東京の観光も一緒に楽しんでみませんか？

1. スタート地点でもある東京都庁。45階にある無料の展望室では、地上202mから東京の街を一望できる 2. 日本の道路の中心として、江戸時代に架けられた日本橋。現在は明治44年(1911年)に架け替えられた石橋の姿を見ることが出来る 3. 東京湾に注ぐ隅田川、そこに架かる蔵前橋の周辺は、東京マラソンが新コースになってから人気の観戦スポット 4. コース終盤の芝公園。東京タワーを見上げながら、ビクニック気分であつちがな

走る人にも走らない人にもエールを！ スタートの応援のカタチ

沿道からの応援の声に
あと1歩の力が湧いてくる

応援が力になる、とはよく聞きますが、どれほどランナーに届いているのでしょうか。そんな疑問に、東京マラソン2018で入賞経験もある、スタート陸上競技部の上杉真穂選手が答えをくれました。

「マラソンは観客との距離も近く、陸上競技の中では比較的ペースがゆったりなため、沿道から自分の名前を呼ぶ声って、結構よく聞こえてくるんです。私の場合、攻めるペースが持ち味なので、前半からきつい場面も多く、身体が限界になっているときに沿道から名前を呼んでもらう、何度か助けられました」

「この辺りで応援するね」と言ってもらうことも多いという上杉選手。応援



上杉真穂 選手
マラソン自己ベストは2時間22分29秒。MGCファイナリストとしてパリ五輪代表を目標に活躍中。1/29(日)に行われる「大阪国際女子マラソン」に招待選手として出場予定

者の位置はレース前に頭に入れておくのだそう。「あそこまでにかくがんばろう！」という気持ちで前に進める。特に、足が動かなくなってくる35km、40kmあたりのレース後半にいてくれると大きな力になります！」

モチベーションに直結する応援。家族や友人が走る人は、ぜひ沿道に足を運んでみてください。

上杉選手のRUNプレイリスト

01 曲名: This Is Me
アーティスト: Keala Settle & The Greatest Showman Ensemble.

私が大好きな映画『グレイテスト・ショーマン』の一曲。アップテンポな曲なので、ランニング中に聴くにもぴったりなんです

02 曲名: My Favorite Things
アーティスト: Julie Andrews

こちらもミュージカル映画『The Sound of Music』から。主人公・マリア先生の自由で解放感のある、伸び伸びとした歌声が好きです

03 曲名: TOMORROW
アーティスト: 岡本真夜

私の生まれ年のヒット曲。レース中の苦しい場面で、「涙の数だけ強くなれるよ」という歌詞を何度も繰り返して力をもらっています