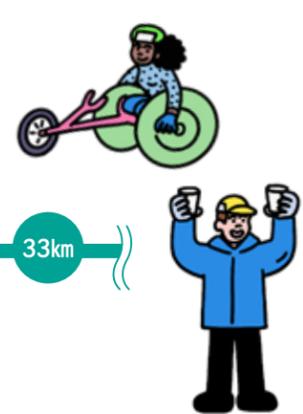


TOKYO MARATHON 2023 BIBLE

東京マラソンバイブル



MARUNOUCHI
ビジネス街でありながら、いつも新しい発見に溢れる丸の内。街を象徴する商業ビルのリニューアルも進行中



HIBIYA
日本を代表する劇場や映画館が建ち並ぶ文化の街。広大な公園や音楽施設も揃い、上質なエンタメを楽しめます



SHIBAKOEN
増上寺を中心に、開放的な芝生広場や野球場などがある芝公園。付近には歴史的な観光スポットが点在



SHIMBASHI
ビジネスパーソンが行き交う新橋は、昼飲みできる居酒屋やレストランも多く、休日も多くの人でにぎわう



GINZA
東京を代表する大人の街、銀座。土・日・祝に実施されている歩行者天国は、ランナー目線を味わえる稀少な場所

FINISH

41km

37km

33km

CHECK!

「あの人はどこ？」がすぐわかる便利なスマホアプリ。アスリートビブス(ナンバーカード)や氏名から、ランナーの予測位置を調べられます。沿道の応援だけでなく、家で待つ家族にも!



ダウンロードは
こちらから!

SUPPORT ITEM



応援ナビ



ランニングポリス

ランナーと一緒に走りながらコースの警備を行う。テロなどの危険や不測の事態に目を光らせ、安全な大会を支えています



SUPPO RTERS
大会を支える人たち

モバイル隊

AEDを背負って自転車でコースを走り、スムーズな救護を実現。国士館大学の学生によるボランティアで行われています



ペースセッター

3、4、5時間とタイムに合わせたペースで走り、目標タイムの目安となる人。ランナーの記録更新をアシストします

ボランティア

ランナー受付、給水・給食、コース管理など、大会の各場面でランナーを支える大会運営の要。約9千人の規模になります

ランドクター

50人の医師が、決められたペースでコースを走り、それによりコース全体を見直し、より多くのランナーに目を配ります



東京マラソンとは?

2007年から開催される日本最大の都市マラソン大会であり、世界6大マラソン大会「アポット・ワールドマラソンメジャーズ」のひとつ。世界中からランナーが集まる同大会は、ボランティアやサポーターなど、約1万人以上の人たちの協力によって成り立っています



ALL ABOUT TOKYO MARATHON

約3万8000人のランナーが駆けつける「東京マラソン2023」が、いよいよ3月5日(日)に開催! 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3回は、オフィシャルパートナーなどの大会を支える人たちや、大会の魅力に迫ります。

EXPO前後に寄り道



旬味 京橋本店

おいしい食事は、大会へのモチベーションを上げる大切な要素。「旬味 京橋本店」では、旬を彩る会席コースを用意してランナーをおもてなし。EXPO前後にぜひ訪れて

EVENT



東京マラソンEXPO2023

ランナー受付が行われる東京ビッグサイトで今年も開催。最新のギアやアパレルの販売からイベントまで、マラソンに関するアレコレで会場がにぎわいます



SEIKO

第1回大会からのオフィシャルタイマー。「ただの数字じゃない」をスローガンに、目標タイムの達成と完走をサポート



大塚製薬

スタート前後と給水所で「ポカリスエット」を用意。フィニッシュ後には、体調管理とリカバリーに役立つ「ボディメンテ」も



アシックスジャパン

今年もフィニッシュ地点にて、完走したランナーに、吸水性と保温性に優れたフード付きのポンチョ「ランナーロープ」を配布



スターツ

第1回大会からアスリートビブス協賛を継続。男子ランナーと車いすランナーが着用するヘルメットにもロゴが入ります



東京メトロ

東京マラソンに参加するランナー限定で、東京メトロで使用できる1日乗車券を提供。券面は今年だけのオリジナルデザイン

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

**大会を支える
スターツの取り組み**



東京マラソンEXPOでは、毎年ランナー目線の催しを用意。コース解説の映像放映や、クリスタルトロフィーを展示



車いすランナー(マラソン)の優勝者、車いす・障がい者・ジュニアユースのランナー(10.7km)の男女優勝者を表彰



32kmエリアで給水とコース管理をスターツ社員で実施。ランナーに元気を送ります。今年も150名が参加予定



東京マラソンのコース約32km地点にあるスターツコーポレーション本社ビル。キリンの銅像が目印

**第1回から東京マラソンを応援する
スターツグループの想い**

「創業以来地道にコツコツと歩んできたこと、これまでのマラソン協賛の実績や、さまざまなご縁の結びつきで協賛させていたでています。その話をしてくれた、東京マラソンEXPOや社員ボランティアをまとめる総務部の田中さん。自らのペースで走り、日々の努力が実を結ぶマラソンがスターツの企業姿勢に重なること、老若男女が楽しめるスポーツを応援したいという想いから、等身大でできる大会サポーターとして、企業ボランティア活動にも第1回大会より継続中。「私自身もボランティアで沿道に立つたことがあります、

ランナーからのたくさんの「ありがとう」をいただき、ボランティアとランナーがひとつに繋がった「平和な世界へまします」を込めて、多くのスポーツ文化活動をサポートしているスターツにとって、それはとても大切なこと。「たくさんの方が繋がり、想いがひとつになる。そんな平和の輪が東京マラソンを通じて大きく広がってくれたら嬉しいです」

**通常規模での開催は
実に4年ぶり!**

今年のは沿道での応援制限もなくなり、ようやく本来のにぎやかな東京マラソンが戻ってきます。東京マラソン財団の早野レースディレクターに、今の想いを聞きました。

「コロナ禍で縮小していた定員が4年ぶりに約3万8000人に戻るなど、今年は通常規模での開催となります。多くのボランティアのおもてなしの心と笑顔がランナーを支え、沿道の心強い応援が背中を押す。『東京がひとつになる日』をランナーのみならずには楽しんでもらいたいですね」

今年掲げるメッセージは「ONE STEP AHEAD」。1人ひとりが、それぞれのやり方で1歩ずつ進んできたこの4年間。エリート選手たちの熱い戦いにも注目です。『今大会には、2時間4分56秒の日本記録を持つ鈴木健吾選手(富士通)、前日本記録保持者の大迫傑選手(ナイキ)が出場します。日本記録は

出るのか。そして、日本人選手の優勝はあるのか。ハイレベルなレース展開に期待しましょう。また、エリート女子レースなら、東京五輪で8位入賞、自己記録2時間20分29秒を持つ一山麻緒選手(資生堂)から目が離せません。車いすの部では、男子の世界記録を持つマルセル・フグ選手(スイス)が出場。下り坂では時速50km以上に達するスピード感やコーナリングにも注目です」

引き続き感染対策は欠かせませんが、ポジティブな気持ちで忘れずに、大会当日を迎えてほしいと早野さん。

「ランナー、ボランティア、沿道で応援する観戦者をはじめ、大会に関わるすべての皆さんが主役です。10.7km、42.195kmを熱く盛り上げていきましょう!」

話を聞いた人

早野忠昭さん

1958年生まれ。長崎県出身。一般財団法人東京マラソン財団事業担当局長・東京マラソンレースディレクターを務める。大会の作り手として、多くのランナーにとって魅力のある舞台作りを携わる

TOKYO MARAT HON 2023 COURSE GUIDE

"30kmで余力50%"をめざそう! 東京マラソンの走り方

下り基調のフラットなコースレイアウトで、記録を狙いやすい大会と言われる東京マラソン。アシックスランニングクラブのコーチリーダーを務める小谷浩さんに、走る人へ向けたアドバイスをいただきました。

「東京マラソンは、2017年のコース変更によって後半のアップダウンがなくなり、非常に走りやすくなりました。スピードが乗りやすく、非日常の景色と相まってとても楽しいのですが、反面、気を付けるべきポイントも多いです」

まずはペース配分。自己ベストを狙う人も、完走を目指す人も、「30km地点で余力50%」がひとつの目安だそう。

「マラソンの後半は体力が減るペースが早いので、フィニッシュで力を出しきるには、前半はしっかり抑えて入る必要があります。特に、スタートから10km地点までは下り基調がきつく、オーバーペースになりがち。アップのつもりで落ち着いて走り出しましょう」

また、寒さ対策にも落とし穴が。

「コースは、場所によって意外と寒暖差があるんです。スタートから3～5kmは道幅も広くビルの背が低いため、太陽が当たって暖かくなりますが、銀座あたりは日陰やビル風で寒い。途中で防寒着を手放してしまわず、アームカバーや手袋を使って体温調節をできるような服装にしておくことで、快適に、そして力強く走れますよ」

街がひとつになる東京マラソン。走った人しか味わえない、独特の雰囲気があると小谷コーチは言います。

「沿道のにぎやかな応援は常に力をくれますが、特にフィニッシュ直前は想像以上。ここで格好よく走る姿を見せるためにも、歩いてよいので止まらず、最後まで進み続けましょう！」

話を聞いた人
小谷 浩さん

アシックスラン東京丸の内常駐のアシックスランニングクラブコーチとして活動。東京マラソンを含む国内外のレース経験も豊富で、店舗ではコーチングを通じてランナーへのアドバイスも行っている

