

■東京マラソンかるたとは			
東京マラソンかるたは東京マラソンを愛するみんなで作ったかるたです。東京マラソンの魅力をランナーやボランティアさんなど多くの参加者から募集し、みんなの思いをぎゅっと詰め込んで「愛の結晶」と呼べるかるたが完成しました！日本人なら誰もが一度は遊んだことのある「かるた」で、ぜひ東京マラソンを感じてください。 Tokyo Marathon Karuta is created by everyone who loves the Tokyo Marathon. We have collected feedbacks from many people, including runners and volunteers and compiled them into one lovely karuta. Please feel free to enjoy the Tokyo Marathon through karuta. The most played traditional playing card in Japan.			

	読み札	見出し	解説
あ	ああ、東京。今日だけは私の街、私の道。 Oh, Tokyo. Today, I get to own the city. Its MY road.	首都・東京に抱かれて走る Running through embracing Tokyo	新宿都庁前～浅草～銀座～そして東京駅。華やかな街並みの中心を、多くの声援に包まれながら駆け抜ける東京マラソン。この日だけは、大都会東京と自分が一体になったような気分になるのです。 Tokyo Metropolitan Government Building - Asakusa - Ginza then to Tokyo Station. Surrounded by warm cheers, the Tokyo Marathon course extends throughout the heart of Tokyo. Just on this race day, I feel unified with the immense city of Tokyo.
い	一生分の「頑張り」を言われる一日 This is the day I receive the most applause of my life!	途切れない沿道の声援は感動もの The unending cheers from the crowd are unforgettable	東京マラソンの大きな特徴のひとつが、沿道のギャラリーの多さとその声援のすごさ。スターからフィニッシュまで続く「ガンバレ」の後押しに「応援が力になるってこういうことか」と実感するでしょう。 One of the highlights of the Tokyo Marathon is the large number of supporters and their incredible cheers. Crowds shouting "ganbare" ("do your best") never end from start to finish, and the sensation is energizing. You come to realize how powerful cheers can be.
う	動け！動いてくれ！自分の脚に命を送る Move! Keep moving!! Telling your legs to keep moving	「30キロの壁」を超える After passing 30km, your legs suddenly feel heavy. "the wall" hits you around the 30km mark...	30キロを過ぎた途端ピタッと止まる脚...これぞ「30キロの壁」！マラソンはまさにそことの闘い。最後の10キロからは、まるで自分のものではなくったかのような脚を心の中で叱咤し続ける時間です。 After passing 30km, your legs suddenly feel heavy. "the wall" hits you around the 30km mark. A marathon is a battle with yourself. The last 10km are spent yelling at your "dead" like legs to keep moving.
え	エリートランナー風のようにすれ違う Elite runners making a breezy passing	肌で感じるワールドクラス Experience ultimate speed firsthand	国際大会で活躍するようなトップランナーたちも大勢参加する東京マラソン。市民ランナーは、その選手たちとすれ違う瞬間に「世界のスピード」を思い知るのです。 You will see many internationally renowned elite athletes at the Tokyo Marathon. When they pass by you during the race, you will be astounded by their world-class speed.
お	親心でランナー見守る ボランティア O Volunteers looking after the runners with parental love	旅のご無事を祈ります Wishing everyone a safe journey	大会の成功にはなくてはならない存在、ボランティア。彼らにとってはどのランナーも支えてあげたい存在なんです。「どうか無事に完走できますように」と祈る眼差しは完全に親のそれになっています。 Volunteers play a great role in making a successful event. To them, all runners are important, and they wish to provide the utmost care. As they pray, "Please safely reach the finish", their caring gaze for the runners is similar to all parents.
か	紙コップつぶして飲んだらごほれない KA You can prevent spillage if you fold the paper cup	給水ポイントの知恵袋 Clever aid-station tips	給水で受け取る紙コップ。あれ、走りながら飲もうとすると中身がこぼれてなかなか飲めないんです。そんなときは、コップをつぶして端から飲むとこぼれない。ランナーなら知っておきたい知恵です。ね。 Paper cups at the fluid aid stations, it's super hard to run holding that thing without spillage. But if you fold the cups edge, ta-da! It doesn't spill. A simple but clever tip all runners would want to remember.
き	気がつけば、みんなと一緒にハイペース Running at a fast pace with everyone before you know it	集団のペースにあわせたほうが楽？ "Maybe the first half will be easier if I run with the group and draft behind someone to block headwind"...that was the original plan. But before you know it, you are struggling to keep up with excited runners who were pacing at an unusually fast speed.	周りの人を風よけに使ってペースをあわせていけば、前半楽に走れるかも...そんなイメージをもっていただけに、号砲とともに一気に走り出すランナーの熱気にのまれ、気づけば自分も超ハイペース。 "Maybe the first half will be easier if I run with the group and draft behind someone to block headwind"...that was the original plan. But before you know it, you are struggling to keep up with excited runners who were pacing at an unusually fast speed.
く	くやしさと安堵が半分収容車 KU Upset but also relieved in the sweep vehicle	乗りたくないけど乗せてほしい You don't wish it, but you want to ride it	「収容車」とは制限時間切れや体調不良のランナーを収容して運ぶバスのこと。当然完走を目指すランナーとしては乗りたくないけれど、「正直限界でした」とちょっとびり安堵する気持ちもあったりして。 A sweep bus is a vehicle that picks up runners who have fallen behind the cut-off pace or are unwell. All runners are aiming for the finish, so of course no one wishes to get on that vehicle, yet it can be little relieving to be swept knowing you've reached your physical limit.
け	芸能人ランナー後ろについてあとで録画チェック KE Run behind the celebrity and check yourself out in the footage later	あの人と走ってるの、私です That's me running behind that star!	テレビ放送も行われ、著名な方の参加も多い東京マラソン。芸能人の方と偶然並走したりすると「もしかするとテレビに映ってるかも？」と意識しちゃいます。家に帰ったら録画チェックはマストです。 Many celebrities can be seen running at the televised Tokyo Marathon. When you come across celebrities during the marathon, you start to wonder, "Am I on TV?". Checking out the footage later at home is a must.
こ	ここはどこ？EXPO会場はまるで国際線ターミナル KO What is this place? EXPO is like an international terminal	年々国際色が豊かに Becoming more internationally diverse each year	海外ランナーにも大人気の東京マラソン。ランナーが大会直前に必ず行くEXPO会場は、海外からのランナーとそのご家族の方たちで賑わい、まるで空港の国際線ターミナルのようです。 The Tokyo Marathon is also a popular race among international runners. The EXPO that opens days before the race has a feel of an international terminal, filled with family and friends of participating international runners.
さ	サブエガ...？謎だらけのランナー用語 SA Sub-Ega?...lingo that only runners can understand	ランナーズラングとでも言いましょうか Slang used by runners	ランナーにしかわからない用語で結構多いんです。たとえば「サブエガ」は、時間「以内」を意味する「サブ」とあの！江頭2:50さんのお名前を合わせて「2時間50分以内で完走」ということなんだとか。 There is lingo that only runners understand. For example, there is a Japanese comedian called Egashira 2:50. So adding "sub," which means finishing in a time lower than a certain benchmark, in front of his name creates the word "sub-Ega," referring to running under 2 hours and 50 minutes...supposedly.
し	シューズ持った？ピブス持った？ SHI Did you grab the shoes? Bibs?	忘れたら走れないものベスト2 The two most important items for the race	シューズは当然として、もうひとつ絶対に忘れてはならないのが「アスリートピブス」。このピブスにはタイム計測に使用するチップが埋め込まれていますが、そもそもこれがないとスタートエリアに入れません。 Shoes are obvious must-haves, but bib is as important. Not only is it required to access the starting area, but bib also includes built-in timing chip.
す	スタートラインまで何分かかかるの？ SU How long does it take to reach the starting line?	巨大な大会ゆえの悩ましい The struggle of a large-scale race	数万人が走る東京マラソンはスタートがいくつものブロックに分かれていて、最後のランナーがスタートラインを通過するまでには数十分かかってしまうんです。 The start line at the Tokyo Marathon is divided into different corrals in order to accommodate tens of thousands of runners. As a result, it takes a long time... for the runners in the back to reach the starting line.
せ	先頭をバイクで引っ張るレースディレクター SE Race director leads the race on motorcycle	レースディレクターがそこまで？ Race Director does that too?	本来はレースプランを立てるのが仕事のレースディレクター。でも東京マラソンの前レースディレクター早野さん、自らバイクに乗って直接ペースメーカーに指示出します。テレビ中継で「早野さん〜！」の声を聞いた方も多いのでは？ The job of the race director is to create the race plan. At the Tokyo Marathon, the previous race director even rode a motorcycle to direct elite runners' pace. Perhaps some of you have seen the race director during the race day coverage.
そ	その笑顔！やてよかったボランティア SO What a smile! My pleasure to be a volunteer	当日は大変なこと多いけど Race day, it can be hard but worth it	大会に向けて頑張るのはランナーだけではありません。ボランティアも説明会や下見など本番に向けて準備を重ねているんです。でもランナーに笑顔で「ありがとう」と言われるとボランティアも達成感を感じます。 Not only do runners work hard to prepare for race day, but so do volunteers. Attending the seminar or inspecting the site beforehand, there are numerous tasks for the volunteers. But when they are thanked by the runners with a big smile, it makes all the effort worthwhile.
た	大会後 思い出話と生ビール TA Laughter and good beer after the race	思い出話が極上の肴 Can't stop talking about the day	走ったあとのお楽しみはやっぱり生ビール！ランナーもボランティアも運営の職員だって、かけがえのない時間をともに過ごした仲間との乾杯は最高なんです。その瞬間のためにやっていると言っても過言ではありません（笑） Beer is an absolute must-have after the race! For runners, volunteers, and even race staff, having a good beer with others who shared the same unforgettable memory is unlike any other. It is not an exaggeration to say that everyone works very hard just for that moment, lol.
ち	抽選に外れた人の想いもともに CHI Run on behalf of those who were unsuccessful in the drawing	参加する人の人気が高く、参加は毎年抽選に。 Odds of winning an entry is very low	市民ランナーの人数が高く、参加は毎年抽選に。やっと当道できたランナーは、抽選に外れ続けた過去と、今もなお応募し続けているランナーの想いも背負って走っているのです。 Due to the enormous volume of entries each year, the selection is done by drawing. The runners who finally won the entry will run for themselves, as well as for those who remain eager to win the entry.
つ	つらくてもカメラの前だけ顔つくる TSU Gathering energy to pose for the camera	公式フォトスポット Official photo spot	沿道でスタッフがフラッグを掲げていたら、それは公式フォトスポットの合図かも。疲れていてもシャッターの瞬間だけは颯爽と！...と思ってるのですが、後日写真を見ると顔は爽やかでもフォームはボロボロ...。 If you see a staff member waving a flag along the course, that could be the sign for an official photo. You think to yourself, "Just for a second, I'm going to pretend and pose as if I'm not exhausted"...but, when you look at the shot later, you notice your running form is awful.
て	天気予報調べるたびに一喜一憂 TE Emotional swing for every weather check	どうしても気になっちゃいます Can't help but worry	大会前に気になるのがやっぱりお天気。まだ一ヶ月も先なのに天気予報を見ずにはいられません。雨予報でも出ようものなら、毎日「そろそろ変わるかも？」と調べてしまいます。 You can't help but worry about the marathon's weather, even if it's still a month away. If you see a rain mark, you can't stop yourself from checking the forecast every day in the hopes that it changes.
と	東京タワーに別れを告げたらあと3キロ TO 3km remaining after waving farewell to the Tokyo Tower	赤くてカッコいいあいつを超えれば Passing the red iconic sight of Tokyo	最後の折り返しを超えて芝公園へ来たら、残すは日比谷、丸の内へ一直線。東京タワーは遠くからでも目印になるので、あれを過ぎたらラスト3キロ！と目標にするのにもちょうどいいかもしれません。 Making the last turnaround, you will pass Shiba Park, leaving only Hibiya and the final stretch in Marunouchi. The Tokyo Tower can be sighted from far away, so making the Tokyo Tower as one of your goal might be motivational, knowing that once you pass it, all you have left is 3km!
な	なぜ走る？走ったにしかわからない... NA Why do we run? Only those who run can relate..	走った人だけの特権のようなもの Token only runners can gain	「なんでそんな面白いして走るの？」マラソンランナーが言われる言葉あるあるです。でもフィニッシュへの道りも達成感もそれぞれ、言葉にできません。その人だけにしか手に入らない感覚なのです。 Common questions runners get asked include, "Running is tough; why do you run?" but there is no single answer to that question. Everyone's journey to the finish is unique and personal. It's a special emotion that only that runner understands.
に	日本橋 10.7キロフィニッシュの特別感 NI The 10.7 km mark at Nihombashi is a finish line for some	フィニッシュはお江戸日本橋 Finish line at Oedo Nihombashi	東京マラソンが行われるこの日は、マラソンの他にも家族で参加できるファミリーランや、ジュニアや障がい者等を対象にした10キロの部も行われます。この10キロの部のフィニッシュ地点が、ちょうど日本橋なのです。 On the day of the Tokyo Marathon, there is a family run as well as a 10.7 km race for juniors and people with disabilities. And the finish line for the 10.7 km race is located at the Nihombashi.
ぬ	抜かれつつ声かけられて チカラ出る NU Gaining energy from passing runners	切磋琢磨も素敵なんです Unexpected challenge from others helps	この日は、一緒に走る全ての方がライバルであり戦友のように感じられます。自分を追い抜いていくランナーに声をかけられ、あらためて「なにくそ！」と力が湧き出てきます。 On race day, it feels as if all the other runners are both running mates and rivals. And when they pass you in the race, you feel challenged and gain instant energy and drive to overtake them.
ね	念願のシックススター達成だ NE My dreamed Six Star Medal!	世界中の市民ランナーの誉れ Admiration from runners from all over the world	世界6大マラソン全てを制限時間内に完走したランナーを「Six Star Finisher」と呼びます。東京マラソン2023では三千人を超えるランナーが一度にSix Starメダルを獲得し、世界記録を更新しました。 A Six Star Finisher is a runner who has completed all six of the World Marathon Majors. At the Tokyo Marathon 2023, Guinness World Records title was set for the most people to earn a Six Star medal at a single marathon, with over 3,000 runners.
の	残り9キロ銀座の真ん中 成功の花道を走る快感 NO 9km left at Ginza, feels as if running a runway	花の銀座を過ぎてクライマックスへ After glamorous Ginza, it's time for the race's climax	33キロ付近、コースは銀座の華やかな通りを抜けていきます。両側にそびえる百貨店や専門店の大きな看板を横目に走り、銀座四丁目の交差点を曲がる瞬間は、「東京マラソンを走ってる！」と実感できるポイントのひとつです。 At the 33km mark, you will pass through the glimmering Ginza. Surrounded by tall, luxurious shopping buildings, when you make the corner turn in the heart of Ginza, you will certainly feel the sensation of the Tokyo Marathon.
は	はなびらハート紙吹雪 HA Heart-shaped paper snow confetti	ランナーの背中を押すハートの吹雪 A canon of heart-shaped confetti to cheer on the runners	東京マラソンのスタートを彩る紙吹雪は壮観。花びらの形なのですが、ランナーを応援するハートのようにも見えます。水に溶ける素材でできていて、環境にも配慮されています。 The confetti start of the Tokyo Marathon is unmistakable. The cute heart-shaped confetti isn't only cheers on the runners, but it's made out of eco-friendly material that dissolves when exposed to water.
ひ	ひなたに集まるスタート前 HI Gathering under the sunshine before the start	スタート待ちが一番寒い Waiting for the start is the coldest moment	大会が開催されるのは3月。新宿のスタートエリアは高層ビルに囲まれていて、影になっている部分は結構寒いんです。スタートを待つランナーたちも暖かい日向に集まりがちになります。 The marathon takes place in March. The starting area is in Shinjuku is extremely cold due to the presence of many skyscrapers that obscure sunlight. Therefore, you will see many runners gathering in any spot under the sun they can find while waiting for the start.
ふ	フィニッシュライン！自撮りで渋滞気をつけて FU Finally, finish! But avoid selfies for safety	記念の一枚はもう少し先へ進んでから Take the memorable picture a little further after	やっとフィニッシュ！達成感！そこでフィニッシュゲートと自撮り...したいですよ！わかります！でも、みんなが立ち止まってしまうとフィニッシュできない方が出てきます。立ち止まらずにゆくりお進みください〜 You finally reached the finish line! We completely understand the excitement and that you just want to take a selfie to remember the moment. But when you stop in the middle, you may be blocking the runners behind you from reaching the finish line. Please don't stop and continue to proceed forward.
へ	別世界 知ってる場所も新鮮だ HE Familiar places feel foreign; this feels refreshing	視界が変われば世界が変わる What you are in the middle of the closed-off road, the regular commute route and the city seem like entirely different world.	いつもの通勤通学やお出かけで見慣れている街並みも、車がない道との真ん中から見るとまるで別世界。沿道を埋め尽くす声援や海外ランナーの多さも加わって、全く違う表情に見えるんです。 When you are in the middle of the closed-off road, the regular commute route and the city seem like entirely different world. Hearing loud cheers along the route and being surrounded by many foreigners allows you to see a different aspect of the city.
ほ	ほ 歩道橋 今日だけ自転車も渡ります HO Just today, bicycles will also use the footbridge	交通規制の影響がこんなところにも Traffic control affects unexpected area	普段、階段しかない歩道橋を自転車が渡ることはないと思いますが、この日は多くの道路に交通規制がかかっている関係で、歩道橋で道路の反対側に自転車を運ぶサポートしている場所もあるのです。 Typically, you will not see a bicyclist using a staircase footbridge. However, due to road closure for the day, event staff will be stationed at several footbridges to assist bicyclists in transporting their bikes from one side to the other.
ま	ママチャリからはじまった東京マラソン MA Mamachari bike* is the beginning of Tokyo Marathon (*Japanese bicycle designed for moms)	ママチャリで駆け回ってコース選定 The course was designed from riding mamachari bike	第1回東京マラソン開催前のこと。平坦で、観光スポットを網羅していて、かつ交通規制が可能というマラソンに適したコースを探すために、とある職員が東京中をママチャリで調べてまわったんだそうです。 This is a story from before the inaugural Tokyo Marathon. A city worker cycled throughout the entire city on a mamachari bike in search of an ideal course that is flat, visits major tourist attractions and can be traffic controlled.
み	水がない！さっき並べたごなのに MI All gone?! I just finished placing the water cups	ボランティア大忙し Super busy volunteers	給水所は5キロ以降約2.5キロ毎に用意されていますが、天候によって水の減るスピードが違います。紙コップを何段にも積み上げて準備しますが、大きな集団が通過するとあっという間になくなってしまいます。 Water aids are available every 2.5 km along the 5km mark. Depending on the weather, water goes quickly. Even though volunteers set the tables with stacked water cups, it is instantly gone when a big crowd passes by.
む	無理せずに 怪めなく走ろう 明日は仕事 MU There is work tomorrow, so don't overdo it and run safely	「決戦は日曜日」なので... Because the big day is on Sunday...	沿道の応援に後押しされて、本番は練習とは全く違う力が出てしまうもの。でも、大会の開催は日曜日。市民ランナーの方の多くは翌日普通にお仕事です。どうか無理せずお怪我には気をつけて。 Surrounded by an exciting atmosphere, you may be motivated to run harder than usual. But the race day is on Sunday. The majority of runners have work the next day, so we hope that all runners will run safely without pushing themselves too hard.
め	めざせ我が家 帰りの階段二歩さ ME Going home, squat-walk sideways like a crab down the stairs	特に下りがつらいんです Going down is more painful	我が家ってこんなに遠いっけ？ そうぼやきたくなるほどフルマラソン後の帰路はつらいんです。特に大変なのは帰り階段。少しでも脚（特に膝）への衝撃を減らそうと手すりですぐは歩く姿はまるでカニのようです。 "Was my house always this far?" You can't help but wonder as you drag yourself home after a full marathon. It's really painful to go down stairs. To reduce the strain on your legs, you began to walk sideways like a crab, clutching the handrail with all your strength.
も	もうフィニッシュ ちょっとさびしい また来年！ MO Already the finish. Little sad, but maybe again next year!	過ぎてしまえば夢のような時間 It feels like a dream when it's over	長かった42.195キロ。なのにフィニッシュラインを前にすると「もう終わりのな？」と寂しさに似た感情が込み上げてきます。「来年また走りたい！」そう願わずにはいられない魅力のつまった体験なのです。 42.195 km is a long distance. Yet, when you cross the finish line, you begin to feel a little sad that it's over. You can't help but feel compelled to return the following year to relive all of the excitement.
や	やったぜ！完走メダルに号泣 YA I did it! Tear of joy with the medal	「完走」の二文字を実感する瞬間 The moment you realize you finished	完走した全てのランナーには、完走メダルが配布されます。調子が良かった人も悪かった人も、このメダルを手にした瞬間、胸に「完走」というものの重みがずっしりと感じられるのです。 All runners who finish will receive a finisher medal. Regardless of how you feel about your performance, holding that finisher medal will give you a sense of great accomplishment.
ゆ	悠々バシャリ！まだまだ余裕の 雷門 YU Smile for the camera! Still energetic at Kaminarimon	ここからがマラソン本番です From this point on is the real race	雷門がある浅草寺は約18キロ地点なので、有名観光スポットを背景に、公式カメラマンにピースする余裕もまだ残っているかもしれません。さあ、いよいよここから！雷門にパワーをもらって、残り半分とちょっと頑張りましょう！ At the 18km mark, you will pass by the Kaminarimon, the gates of the Sensoji Temple. You may still have the energy to pose for the official cameras with the historic tourist site in the background. But now, this is the beginning of the last half! Good luck, and use the power you gained from Kaminarimon to push you through!
よ	翌日の筋肉痛すら褒めてあげたい YO Praising my sore legs the day after	それは戦い続けたランナーの勲章 Sore legs are proof of a successful battle	翌日、全身に残っている疲労と筋肉痛。辛いですが、それも全力を振り絞って走った勇者の証です。この日くらいはそんな自分を褒めて、たっぷり甘やかしてあげてもいいんじゃないでしょうか？ The days after the race, you're left with sore muscles and fatigue. It's awful, but that is proof that you fought really hard. Praise yourself, and it won't harm to spoil yourself for that day.
ら	ランナーのレッドカーペット 仲通りの石畳 RA Red carpet for the runners; stone pavement of Naka-Dori	ランナーを迎える輝く一本道 Shining path to lead the runners	41キロを過ぎて丸の内の仲通りに入るとあとはフィニッシュへ一直線。沿道にびっしり詰めかけたギャラリーの大歓声に包まれて、おしゃれな石畳がまるでレッドカーペットのようにランナーを迎えます。 Past the 41km mark and onto Naka-Dori in Marunouchi, all that remains is a last segment to the finish. Surrounded by a big crowd and cheers, the elegant stone pavement will feel like a red carpet awaiting the runners.
り	リラックス それが大事とわかっているけど RI I know I have to relax, but...	頭じゃわかってはいるけれど I understand in my head, but when you're there ...	「いつも通りリラックスして走れば大丈夫」と先聲ランナーは言うけれど、でも数万人の熱気と熱い声援に囲まれたら誰だって熱くなっちゃいますよね。いつかは平常心で走りける日が来るのでしょうか？ As my running buddy always tells me, "You'll be fine; just stay relaxed." Sure, but it's kind of hard to stay calm when you're surrounded by enormous excitement and cheers. I wonder if there will be a race that I will feel at ease.
る	ルールです 仮装でもいいのジャマしない RU Rule is rule. Don't hinder other runners with costume	仮装にも一定のルールがあります There is a rule when it comes to costumes	大会が始まった当初は着ぐるみやサーフボードを持って走るランナーがいたことも。現在は本人や周囲に危険と思われる服装・携行品を身に着けることはNGとなっています。ルールを守って安全に楽しく走りましょう。 Back in the day, there were runners wearing full-body costumes or even running with a surfboard. However, there are now safety guidelines for what you can wear and carry. Please enjoy the race while following the regulation.
れ	練習のし過ぎで当日へろへろ RE Overtraining and worn out on race day	だって気力があっっちゃうんだもの I couldn't help it...	緊張と不安に気持ちが入りすぎて直前まで走り込みをした結果、当日朝の自分の脚の重さでびっしょり...！まさしくランナーあるあるかもしれません。練習は計画的に。 From nervousness and worry, you end up overtraining for the marathon and as a result, your legs are stiff on race day...yikes! Its common for runners to overtrain before the big day, so plan accordingly.
ろ	路上で聴く太鼓やラッパに鼓舞される RO Drums and trumpets spice up the course	パフォーマンスでエネルギー注入 Feeling entertainment to look forward to along the course	コース沿道やフィニッシュエリアで開催される応援イベントも大会の見どころのひとつです。全国から集まったさまざまな音楽演奏・ダンス・民俗芸能などのパフォーマンスに、ランナーも力をもらいます。 There is live entertainment to look forward to along the course and in the finish area. Music, dances, and folk performances from all over Japan will be there to provide energy to the runners.
わ	忘れもの これを忘れて帰れたの？ WA Have you gotten everything?	家に帰るまでがマラソンです Make sure to check before leaving	大会後、運営には多くの忘れ物が届けられます。中には大会前に預けた荷物をまるまる忘れて帰られた方も。おサイフ、スマホ、着替えなど..ちゃんと無事に家に帰りつけたのか心配になります。 Many lost items are found after the race. Some runners even forget to pick up their checked-in personal belongings. Have you gotten your wallet, phone, gear, etc.? Make sure to check before you leave.
を	を お！速い！速い！が都会を疾走 WO Incredible speed! Racing wheelchair zooms through the city	車いすランナーの迫力は一見の価値あり The wheelchair race is a must see	東京マラソンでは車いすの部も開催されます。フルマラソンと同じ42.195キロを平均時速30kmの速で駆け抜ける姿は「カッコいい！」のひとつ。そのスピードと力、ぜひ一度沿道で体感してみてください。 At the Tokyo Marathon, the wheelchair race is held jointly. Speeding at an average of 30 km/hr to cover the entire marathon distance of 42.195 km, all athletes are incredibly awesome. Join us along the course to feel the amazing speed and power.
ん	ん？私って有名？勘違いしちゃ沿道の声 AN I'm famous? I feel like a star	その声援はあなたのもの Cheering spectators are here for you	自分のために誰かが声を枯らすほどの声援を送ってくれるなんて場面、日常あり得ないですよね？でもこの日は特別。あなたへの声援は間違いなくあなたへのものです。思う存分スター気分ですらっちゃいましょう！ Total strangers cheering from the top of their lungs for you doesn't happen that often. But today is a special day. The cheers you hear are just for you. Strive as if you're a star!