



SHOW YOUR STORY.



TOKYO MARATHON 2020

東京が  
ひとつになる日。

参加のご案内

2020年3月1日【日】

兼 マラソングランドチャンピオンシップファイナルチャレンジ ~東京2020オリンピック日本代表選手選考競技会~  
兼 アボット・ワールドマラソンメジャーズ シリーズXIII



# スケジュール

## ランナーのスケジュール

### 東京マラソン2020ランナー受付

#### 【期間】

2月27日(木)・28日(金) **10:30~20:00**

2月29日(土) **10:30~19:00**

※最終日は終了時間が早くなります。

※上記受付期間内に、必ず**ランナー本人**が受付を行ってください。

#### 【会場】

ランナー受付 **A** 会場(豊洲PIT)

東京都江東区豊洲6丁目1-23

ランナー受付 **B** 会場(新豊洲Brilliaランニングスタジアム)

東京都江東区豊洲6丁目4番2号

※**ナンバーカード引換証**に指定会場を記載しています。

指定会場にて受付を行ってください。

#### 【最寄り駅】

ゆりかもめ 新豊洲駅(徒歩約5分)

東京メトロ有楽町線 豊洲駅(徒歩約12分)

※公共交通機関をご利用ください。

### 東京マラソン2020(大会当日)

3月1日(日) スケジュール(予定)

7:00 スタートエリア入場・手荷物預け開始

7:45 スタートブロックへの整列開始

8:30 手荷物預け終了

8:45 スタートブロックへの整列完了

8:54 スタートセレモニー

9:05 車いすマラソン・車いす10kmスタート

9:10 マラソン・10kmスタート

10:50 10km競技終了

11:10 10km表彰式

13:30 マラソン表彰式

16:10 マラソン競技終了

### 東京マラソンEXPO 2020(入場規制あり)

#### 【期間】

2月27日(木)・28日(金) **11:00~21:00**

2月29日(土) **11:00~20:00**

※最終入場は30分前

#### 【会場】

東京都中央卸売市場豊洲市場6街区屋外スペース

(千客万来施設事業用地)

#### 【最寄り駅】

ゆりかもめ 市場前駅

※近隣に駐車場などはございませんので、

公共交通機関をご利用ください。

#### ●入場規制に関するご協力をお願い

会場及び交通機関の制約から、安全面を考慮し、東京マラソンEXPO2020は、27日(木)、28日(金)の2日間は、ランナー受付を済ませた方に優先入場していただき、最終日の**29日(土)は一般来場者の入場が出来ません。**

一般来場者の方は、2月27日(木)、28日(金)でのご来場をお願いいたします。

なお、EXPO会場の混雑状況につきましては、大会公式ウェブサイト及びSNS、東京マラソン財団アプリにてご案内いたします(P.16をご参照ください)。

## 目次

注意事項

P3

ランナー受付

P7

スタート

P11

レース中

P13

フィニッシュ

P14

各種MAP

P17

# 注意事項

## スタートゲートパス及び顔写真の登録について



セキュリティ対策の一環として、ランナー受付で顔写真の登録後、スタートゲートパスを配布します。大会当日、スタートエリア入場の際に、確認しますので、必ず持参してください。



ランナー受付にて、ランナーの顔写真を撮影・登録します。不正出走防止にご協力ください。



**撮影時には、帽子やマスクをお取りいただきます。**

詳細については、P.8～9をご確認ください。

## スタートエリア及びコース上への持込み制限について

スタートエリア及びコース上に持込める物品等に関して制限を設けています。準備の際には以下を十分にご注意ください。万一、持込みが制限されている物品等が発見された場合、その場で没収、廃棄等をお願いしますので、予めご了承ください。



### 水筒類、ビン・カン・ペットボトルは一切持込みできません

#### 【スプレー缶の取り扱い】

スプレー缶の持込みは禁止。ただし、以下の要件をすべて満たすものに限り、持込み可能とする。

- ・市販されている商品のうち、未開封状態のもの。ただし、明確に医薬品及び化粧品に分類されているものに限る。
- ・単体の容量120ml以下のもので個数は1本までとする。

#### 【飲料物の取り扱い】

飲料物の持込みは禁止。ただし、以下の要件をすべて満たすものに限り、持込み可能とする。

- ・市販されている商品のうち、未開封状態のもの（紙パック、アルミパウチ）
- ・容量単体250ml以下のもの。
- ・合計で容量500ml以内とし、個数は問わない。



### その他の持込み制限について

- ・毒劇物、爆発物、火薬類、油類、有毒ガス発生等の恐れのあるもの、その他危険物。
- ・刃物類、可燃物、その他、危険性のある小道具。
- ・カッターナイフ、はさみ、工具類、長傘等、凶器として使用される恐れのあるもの。

詳細は大会公式ウェブサイトにて必ずご確認ください。

## 手荷物に関して

- ・手荷物は必ずランナー受付の際にお渡しした手荷物袋に入れてください。この袋に入っていないものはお預かりできません。袋をお忘れになっても、当日予備はありません。
- ・預けた手荷物は必ず指定された場所で受け取ってください。
- ・大会開催中に預ける荷物の中に、以下の物品を入れないでください（貴重品類、割れ物、火薬類・その他の危険品、再発行が困難な書類・他電磁記録媒体等、動植物、生もの等、その他、他の荷物に損害を及ぼすおそれのあるもの）。
- ・大会開催中に預けた荷物について、紛失、破損等のいかなる事象が発生した場合でも、主催者は賠償の責を負いません。

## 競技の中止について

- ・各種規約等に反すると判断した場合、競技審判員より競技を中止させることがあります。
- ・ランナーの健康状態等によって競技継続は困難と判断した場合、競技審判員又は医師より競技を中止させることがあります。

## 救護に関して

- ・大会参加中に被った傷害または疾病に対しては、応急処置までを行います。なお、大会参加中の傷害事故について、見舞金が支給される場合があります。大会終了後、東京マラソン財団（TEL：03-5500-6677）まで、ご連絡ください。
- ・救護所に家庭用常備薬（胃腸薬、感冒薬、湿布など）の用意はありません。また、鎮痛消炎スプレー剤の処置は行いません。

## 個人情報の取り扱いについて

主催者は個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を遵守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、個人情報を取り扱います。詳細については大会公式ウェブサイトをご覧ください。

<https://www.marathon.tokyo/privacy/>

# 注意事項

## 禁止事項とランナーマナーについて

下記のような行為は認めておりません。大会規約・競技規約、その他の法令及び公序良俗に反するような服装はもとより、次の1から10は認めません。主催者側がこれらに該当すると判断した場合は大会への参加を認めず、レース開始後であっても競技を中止させることがあります。

### 【禁止事項】

- 1.他の参加者を傷つけたり、転倒させたりする恐れがあるなど、他の参加者に対して危険と思われる服装や携行品を身に着けたり、顔全体を覆うこと  
(例) ・ 剣や棒、甲冑、リベットを打ちつけた服など、接触により他の参加者を傷つける恐れのある服装、着ぐるみなど  
・ のぼりや旗など、長いものや大きいものを持ったり、背負ったりすること  
・ 裾の長いスカートや着物など、転倒の恐れが高いもの  
・ 複数の参加者が連なるなど、他の参加者の進路を妨害する可能性の高いもの等
- 2.他の参加者や観戦者を不快にさせるなど、スポーツ大会にふさわしくない服装  
(例) 裸あるいはそれに近い下着姿、裸を連想させるようなコスチューム等
- 3.政治的、宗教上の主張をPRするものや広告宣伝等を目的とした服装
- 4.大会主催者が認めていない個人の名前、特定の地域・団体などをPRするものや広告宣伝等を目的とした服装  
(例) 「○○商店街」などとプリントされた服の着用等
- 5.他の参加者がスタート合図と誤認し、大会運営に混乱を招くおそれのある物（強い光、閃光等が発生する照明器具、ホイッスルもしくは警笛又は破裂音や爆発音が発生させる花火など）や他の参加者の妨げになるような大音量が発生する器具の使用
- 6.スタートラインやフィニッシュライン付近のほかコース上で、踊り、演技、演奏などをしたり、立ち止まったりするなどの遅延行為
- 7.募金、署名等を求めるもの
- 8.競技中、コースの一部で一般の方の横断をさせる場合があり、これを妨げようとする事
- 9.競技審判員の指示に従わず、競技進行を妨げること
- 10.その他、1～9以外で主催者が大会参加にふさわしくないと判断したもの

### 【ランナーマナー】

- ・ **トイレ以外のところで用を足すことは禁止です。**
- ・ 駅のトイレや駅構内での更衣はやめましょう。
- ・ 本大会が用意した場所以外での更衣はやめましょう。
- ・ **スタート直後及びコース上での衣類の脱ぎ捨てはやめましょう。**
- ・ 都や区などで指定された場所以外での喫煙はやめましょう。
- ・ 花壇、植栽の中や中央分離帯を通行することはやめましょう。
- ・ 自分で出したごみは責任をもって持ち帰りましょう。
- ・ **ランナー以外の出走（主催者が認めた伴走者を除く）、ベビーカーを押しながらの出走、ペットの伴走は出来ません。**
- ・ スタート周辺では、周辺住民や施設への迷惑となりますので、前日の野宿や座り込み等はしないでください。

# 注意事項

## レース中の大会中止に備えて

東京23区内において震度5強以上の地震が発生した場合、大会は中止となります。またコース付近で大規模な事件・事故が発生した場合には、大会主催者の判断により、大会は中止となります。混乱を避け、ランナーの皆さまの安全を確保するために、下記の内容をあらかじめ必ずお読みいただき、より安全な大会運営にご協力をお願いいたします。

### 備え ① レース中の持ち物

ランナーの方はできる限り、以下の持ち物を携帯してレースにご参加ください。



#### スマートフォンなどの携帯情報端末

(緊急時の連絡手段、情報収集手段)



#### 交通系ICカード

(帰宅時の交通手段)

### 走行中の防寒対策について

大会中止などの非常時に備え、各救護所に防寒具を用意していますが、数に限りがあります。走行時には防寒具の携帯や、ご家族、ご友人に防寒着や飲料等を準備していただくなど非常時の防寒対策等の備えをお願いいたします。

応援navi (<http://p.marathon.tokyo/ouennavi/>) では、ランナーの走行位置をリアルタイムで知ることができます。こちらをご活用ください。



大会中止時には、手荷物の輸送手段や返却スタッフの確保が困難となることが予測され、**手荷物の返却ができない場合がございます。**後日、ご登録いただいている住所にお送りいたしますので、ご了承のほどよろしくお願いいたします。

### 備え ② 情報収集の準備

以下のアプリをダウンロードもしくは公式SNSをフォローしていただくと、緊急時にプッシュ通知またはSNS等で情報提供します。



#### 東京マラソン財団アプリ Google Play、App Storeからダウンロードできます。

<Google Play> [https://play.google.com/store/apps/details?id=org.tokyoumarathon\\_app](https://play.google.com/store/apps/details?id=org.tokyoumarathon_app)

<App Store> <https://apps.apple.com/jp/app/id1335901153>

※プッシュ通知を受け取るには、スマートフォンで通知を許可する必要があります。



東京マラソン財団公式 facebookページ

<https://www.facebook.com/tokyo42195.org>



東京マラソン財団 公式twitterアカウント

[https://twitter.com/tokyo42195\\_org](https://twitter.com/tokyo42195_org)

### 災害情報のプッシュ通知など



#### 東京都防災アプリ Google Play、App Storeからダウンロードできます。

<Google Play> <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.tokyo.metro.tokyotobousaiapp>

<App Store> <https://apps.apple.com/us/app/id1290558619?l=ja&ls=1>

※プッシュ通知を受け取るには、スマートフォンで通知を許可する必要があります。



重要なお知らせ

全国瞬時警報システム（Jアラート）により、弾道ミサイル発射に関する警報が流れた際には、大会スタッフの指示に従って、慌てずに落ち着いて行動してください。大勢のランナーが走るコース上で急に立ち止まったり、進路を変えることは大変危険です。

# 注意事項

## 備え ③ 中止時の行動

### 震度 5 強以上の震災、大規模な事件・事故の発生



震度 5 強以上の震災



大規模な事件・事故の発生

**まずは、自身の身を守る行動をとってください。**

### 走行停止・待機

- 周囲の状況に注意し、ゆっくりと止まってください。
- 大会スタッフの指示があるまでは、原則、その場で待機してください。
- コース上は緊急車両が通行することがありますので、スタッフの指示に従って、走行路の確保にご協力をお願いいたします。

### 大会中止の決定

- 東京 23 区内において震度 5 強以上の地震が発生した場合は、大会は中止となります。また、事件・事故が発生し、レースが続行できないと判断した場合も大会を中止します。
- 中止の発表は、主催者より案内放送・東京マラソンアプリ及び SNS 等の媒体を通じて行います。
- 被害状況により、案内放送ができない場合もあります。アプリ、SNS 等の情報もあわせてご確認ください。

### 安全な場所で待機

- まずは安全な場所で待機してください。
- 安全な帰宅方法を確認の上、ご帰宅を開始してください。
- 特に大地震が発生した場合、公共交通機関は、安全が確認できるまで長時間にわたり運休することが見込まれます。主催者、大会スタッフの案内に従って、安全な場所で待機してください。

大規模地震発生後 72 時間は、救助・救命活動、消火活動、緊急輸送等を優先する必要があります。帰宅困難者の大量発生による混乱等や余震等による二次被害を防止するため、**むやみに移動を開始しない**よう、ご協力をお願いします。

## 備え ④ プラスアルファの備え

安心してパフォーマンスが発揮できるよう、ご自身のフォロー体制をご準備ください。

- 応援navi (<https://p.marathon.tokyo/ouennavi/>) を活用し、走行場所を共有する。
- 非常時、合流する場所をあらかじめ伝えておく。
- スマートフォンなど連絡ツールを携帯する

# ランナー受付

【期 間】 2月27日(木)・28日(金) **10:30~20:00**  
 2月29日(土) **10:30~19:00**

※最終日は終了時間が早くなります。  
 ※上記受付期間内に、必ず**ランナー本人**が受付を行ってください。

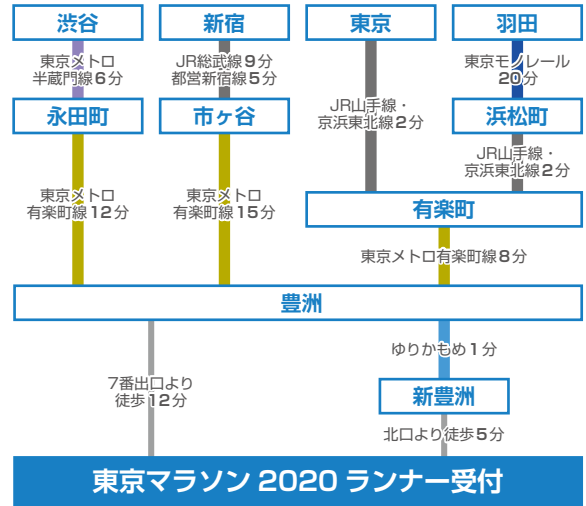
【会 場】 ランナー受付 **A**会場(豊洲PIT)  
 東京都江東区豊洲6丁目1-23  
 ランナー受付 **B**会場(新豊洲Brilliaランニングスタジアム)  
 東京都江東区豊洲6丁目4番2号

※**ナンバーカード引換証**に指定会場を記載しています。  
 指定会場にて受付を行ってください。

【最寄り駅】 ゆりかもめ 新豊洲駅(徒歩約5分)  
 東京メトロ有楽町線 豊洲駅(徒歩約12分)

※公共交通機関をご利用ください。

**!** 車いす選手の受付会場は別途ご案内します。



## アクセスマップ



## ランナー受付時に持参するもの

**ナンバーカード引換証** (※紙の郵送はございません)

**本人確認書類** (※コピーは不可) **ランナー本人以外が代理で受付をすることはできません。**

・ナンバーカード引換証は1~2のいずれかを持参してください。

### 方法1

**ナンバーカード引換証を提示**  
 スマートフォンまたはタブレットで引換証を表示し、受付でご提示ください。



※イメージ

### 方法2

**ナンバーカード引換証をプリントアウトの上、持参**



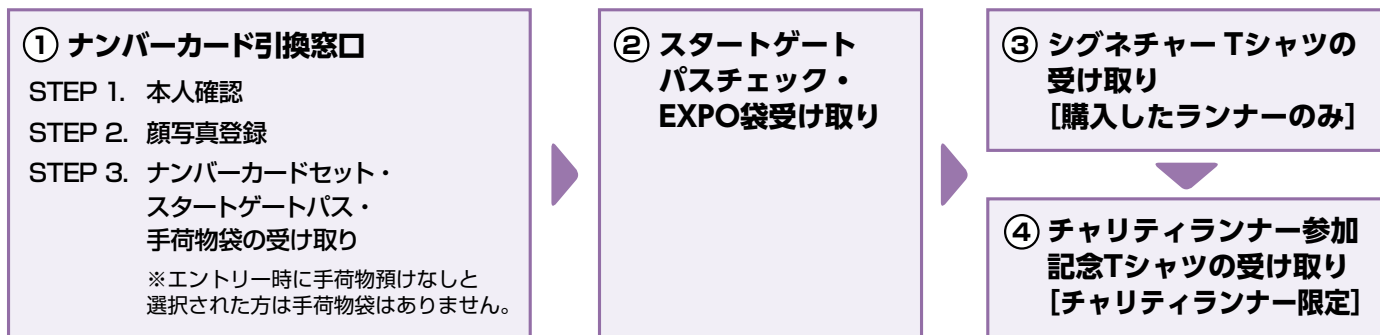
※イメージ

ナンバーカード引換証についての詳細は、2月上旬・中旬に配信予定の参加案内メールをご確認ください。

**!** 住所が変更になっている場合は、大会公式ウェブサイトの「マイエントリー」で変更をお願いします。

# ランナー受付

## ランナー受付の流れ



### ① ナンバーカード引換窓口 — STEP 1. 本人確認

#### ご用意いただく本人確認書類

##### 1点の書類のみで確認できる本人確認書類

- 運転免許証
- 運転経歴証明書
- パスポート
- 身体障害者手帳
- 療育手帳
- 在留カード
- 住民基本台帳カード (写真付き)
- 精神障害者保健福祉手帳 (写真付き)
- マイナンバーカード (写真付き)  
※必ずおもて面のみをご提示ください。

**⚠ 伴走者をつける方又は障害者の部に参加する方は、障害者手帳又は療育手帳等を必ずご持参ください。**

##### 2点以上の提示を必要とする本人確認書類

※下記のAグループ1点+Bグループ1点の計2点で確認します。

##### Aグループ (写真付き)

- 法人が発行した  
証明書(社員証など)
- 学生証
- シルバーカード
- タスポ
- クレジットカード



##### Bグループ (公的機関が発行した書類)

- 健康保険証
- 国民年金手帳
- 介護保険証
- 住民基本台帳  
カード(写真無し)
- 住民票

### ① ナンバーカード引換窓口 — STEP 2. 顔写真登録

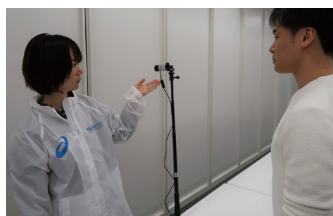
該当するナンバーカード引換窓口にて、顔写真の撮影及び、右ページのものを受け取ってください。

#### 顔写真登録

セキュリティ対策の一環として顔写真を撮影し、ナンバーカード・スタートゲートパスと共に登録します。  
安全対策にご協力をお願いいたします。



1. ナンバーカード引換証読み



2. 顔写真撮影



3. ナンバーカード・  
スタートゲートパス読み

**⚠ 写真撮影時は、帽子・マスクなどはお取りください。**



# ランナー受付

## ① ナンバーカード引換窓口 — STEP 3. ナンバーカードセット・スタートゲートパス・手荷物袋の受け取り

### 受付時に受け取るもの

#### ナンバーカードセット



ナンバーカード

※印字された氏名がご自分の氏名であることを確認してください。



安全ピン



計時チップ  
※シューズのヒモにつける。



シール

※手荷物袋に貼りつける。

#### 手荷物袋

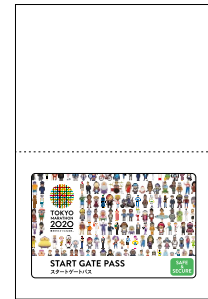


※イメージ

手荷物袋のサイズ 約20リットル

※手荷物預けの注意事項はP.3、11をご参照ください。  
※エントリー時に手荷物預けなしと選択された方は手荷物袋はありません。

#### スタートゲートパス



※イメージ

### 計時チップの装着方法

※靴ひも・マジックベルトのない方や、計時チップの装着方法がわからない方は、ランナー受付時に「ヘルプデスク」へお越しください。

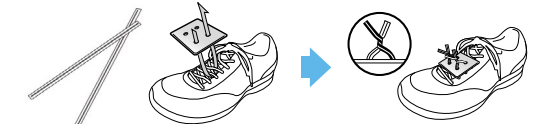
※計時チップを正しく装着していない場合や、装着忘れの場合は記録が取れず、失格となります。

※再発行は行いません。

#### ・計時チップの装着方法



計時チップ



計時チップ装着用  
ピンタイ



## ② スタートゲートパスチェック・EXPO袋受け取り



1. スタートゲートパスかざす

2. 顔写真の確認



3. EXPO袋受け取り



## ③ シグネチャー Tシャツの受け取り (購入したランナーのみ)

購入したランナーはEXPO会場のTシャツ配付窓口にて必ずお受け取りください。 **サイズの変更はできません。**

⚠️ 受け取り場所はEXPO会場の入口付近にあります。  
P.7のアクセスマップをご参照ください。



※イメージ

# ランナー受付



## チャリティランナーの皆様へ

### 「チャリティランナー参加記念Tシャツ」受け取りについて

チャリティランナーの皆様には、「チャリティランナー参加記念Tシャツ」と「タオル」をお渡します。忘れずに必ずEXPO会場のTシャツ配付窓口にお立ち寄りください。

**サイズの変更はできません。**

※EXPO会場は、p.7のアクセスマップをご参照ください。



※イメージ



お役立ち情報

## ナンバーカードの見方

ナンバーカードにはスタートエリア、フィニッシュエリアで必要となる情報が含まれています。

### スタートエリア

#### 入場ゲート

指定された入場ゲート以外からは入場できません。

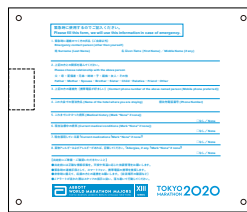
#### スタートブロック

※AブロックはRUN as ONE-Tokyo Marathon準エリート専用ブロックとなります。



手荷物  
トラック番号

**裏面の必要事項を必ず  
記入してください。**



#### ナンバーカードを付ける位置

ナンバーが見えやすい胸の位置につけてください。

※日本陸連登録競技者と10km知的障害者・視覚障害者の男女は胸と背中に1枚ずつつけてください。  
※ナンバーカードは折ったり、切ったりしないでください。



### フィニッシュエリア

フィニッシュ後はナンバーカードの色によって手荷物受取場所が異なります。(詳細はP.21をご参照ください。)

#### 日本橋 (10km)



#### 日比谷方面



#### 大手町方面



お役立ち情報

## スタッフの識別

担当ごとに色の異なるウェアを身につけていますので、必要なことがあれば声をかけてください。

#### ・黄緑、青、黄…ボランティアチーム



ボランティアリーダー  
ボランティアリーダーサポート



給水・給食  
ボランティア



給水・給食以外  
ボランティア

#### ・ネイビー …競技役員(審判員)



#### ・赤、白 …メディカルチーム



# スタート

## 当日の持ち物

- ナンバーカード
- 計時チップ
- 手荷物袋（手荷物を預ける人のみ）
- スタートゲートパス

## スタートまでの流れ

7:00  
|  
8:15

### 📍 入場ゲート

スタートエリアには指定された入場ゲートからご入場ください。

### 📍 服装

スタートエリアでは更衣スペースに限りがあるため、あらかじめ出走時の服を着用のうえ、ご来場ください。

### 📍 スタートゲートパスの確認

・スタートゲートパスの確認



### 📍 手荷物検査・セキュリティチェック

警備員による手荷物検査並びにボディチェックを実施します。

7:00  
|  
8:30

### 📍 手荷物預け

ナンバーカードを提示し、手荷物を指定の場所へ預けてください。

スタートエリアではインフォメーションにて手荷物預けできないものを宅配するサービスや、空港や駅まで荷物をお届けするサービスを有料でご用意しております。交通系ICカードでもお支払可能です。

7:45  
|  
8:45

### 📍 指定スタートブロックへの整列

スタートブロックへの移動は誘導看板及びスタッフの指示に従い、指定の階段・スロープをご使用ください。

9:05

### 📍 車いすマラソン・車いす10kmスタート

9:10

### 📍 マラソン・10kmスタート

## 注意事項

指定された入場ゲート以外からの入場はできません。  
当日は混雑が予想されます。早めにご来場ください。  
時間内に入場できないと出走できない場合があります。

❗ スタートエリアまで着てこられた衣類のリユース活動に協力いただける場合は「洋服ポスト」に入れてください。



- ・投函できるものは「そのままの状態です使える衣類」です。  
※汚れや破れ破損のあるもの、プラスチック製のポンチョ・レインコート、バスローブ、ブランケットはお預かりできません。
- ※ポケットにゴミ（カイロ、ティッシュ）を入れたまま投函しないで下さい。
- ※洋服ポストの詳細は大会公式ウェブサイトにてご確認ください。

※持込みが制限されている物品等は、その場で没収、廃棄等していただきます。

❗ 預けた後は再度取り出すことができません。

❗ 手荷物預け・受取場所が屋外のため、雨天時には荷物が濡れる場合があります。

❗ 手荷物預けなしランナーは手荷物袋を預けることができません。

・手荷物の例（イメージ） ※中の荷物が飛び出さないように、袋の口をしっかり結んでください。

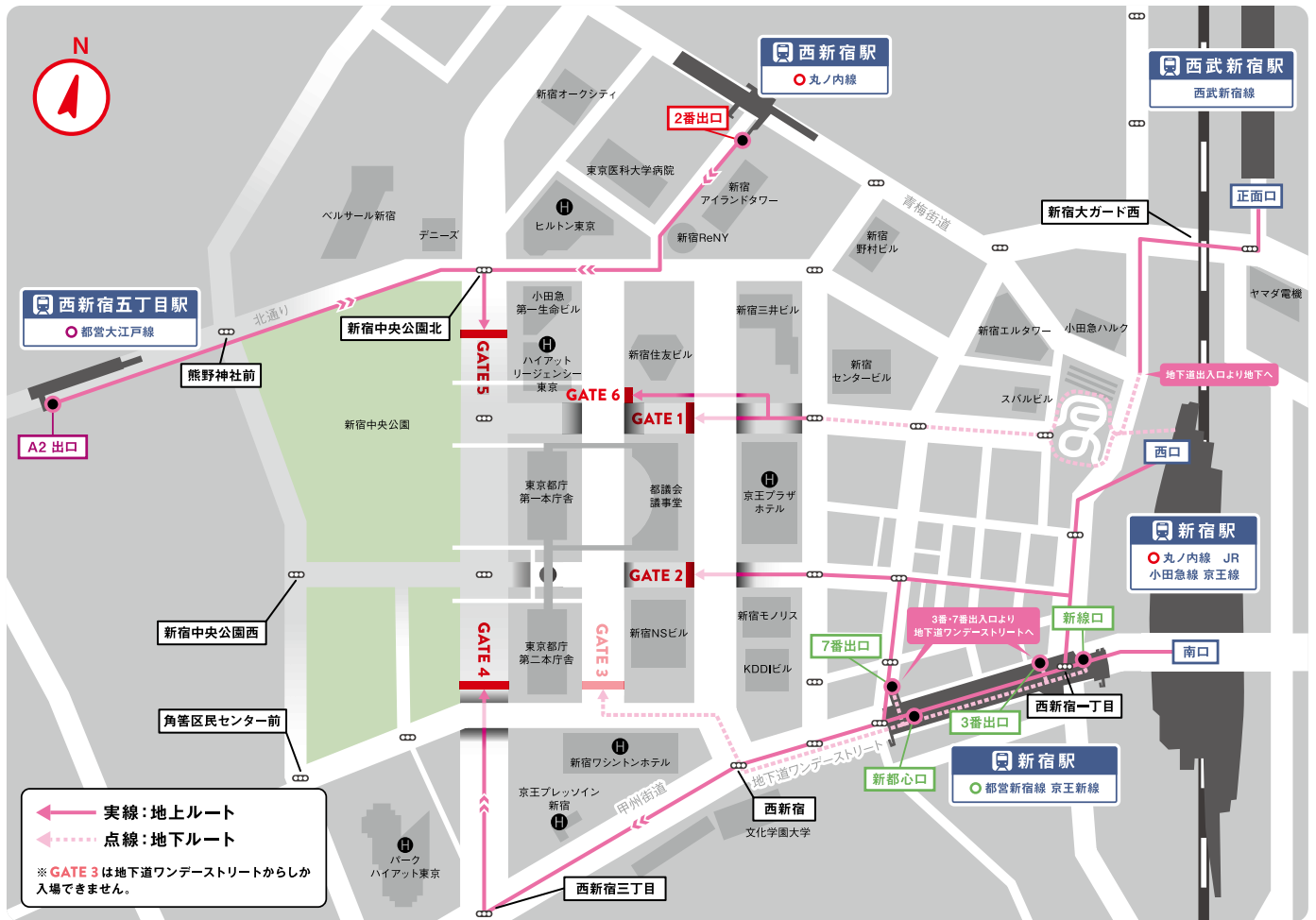


❗ 8:45の整列に間に合わないランナーは、最後尾からのスタートとなります。9:10のスタート時刻にスタートブロックに整列できていない場合は、出走できませんのでご注意ください。

### 注意

- スタートエリア周辺は、様々な制限区画があります。スタッフの指示・誘導に従ってください。  
※制限区画内はランナー以外は入場できません
- 開場7：00前の来場はご遠慮ください。  
7：00より前に規制エリア内にいるランナーは一旦エリア外に出ていただきます。
- スタート周辺では、周辺住民や施設への迷惑となりますので前日の野宿はしないでください。
- スタートエリアには、自家用車での送迎や貸切りバス等での来場はご遠慮ください。
- スタート前や競技中に、コース周辺のホテル・ビル・地下街などへの出入り、トイレの使用や更衣はしないでください。また、会場2Fにある仮設トイレは混雑する可能性があるのご注意ください。
- ナンバーカード・計時チップ・スタートゲートパスの再発行は行いません。ナンバーカード・計時チップを装着していないランナーは失格となります。
- 都庁周辺は1F部分と2F部分が混在する立体的な構造となっています。初めて足を運ばれる方は駅からの経路含め、事前にご確認の上、お越しく下さい。

### アクセスマップ



### 服装

- ナンバーカードが見える服装で参加してください。
- 防寒のためのビニール等は、他のランナーの邪魔になるため、コース上では破棄しないでください。

### 距離表示

- 距離表示は42kmまで1kmごとと中間点に設置します。
- Mile表示は1 mile及び5 mileごとに設置します。

### トイレ

- コース上に、看板による表示があります。  
**必ず所定の場所にてお願いします。**
- コース沿道にある東京メトロ、都営地下鉄の一部のトイレ、セブンイレブンのトイレもご利用になれます。その際、歩行者に十分ご注意ください。

### 給水所

- コース上に15ヶ所の給水所を設けます (P.19参照)。
- スペシャルドリンク設置は、招待選手・エリート選手のみ行います。ご了承ください。
- 給水所以外での給水・給食については、主催者は一切責任を負いません。

### 救護所

- スタートエリア、コース上、フィニッシュエリアに救護所、医務室を設置しています (P.19参照)。

### 収容関門

- 交通・警備、競技運営上、関門閉鎖を行います (P.19参照)。関門閉鎖後は競技を続けることはできません。競技役員の指示に従ってください。

- **閉鎖時刻前でも、競技役員が明らかに閉鎖時刻までに到達できないと判断した場合は、競技中止を指示することがあります。**

### 競技途中で棄権する場合

- 収容関門以外で途中棄権する場合  
コース上の「競技役員(ネイビーのスタッフウェア)」に途中棄権することを申告し、下記のいずれかの方法でフィニッシュエリアまでお越しください。

①直近の収容関門まで行き、収容バスに乗車

②最後尾の収容バスに乗車

### 走行中の注意

- コース上は交通規制が行われていますが、コースの一部で車と並走します。また大会車両が並走する場合がありますので十分ご注意ください。
- ランナーの走行状況等によっては歩行者を横断させることがありますので、ご協力をお願いします。
- トイレなどでコースを外れる場合は車両の通行にご注意ください。

### ペースセッター

下記の記録を目標にペースセッターがコースを走ります。

- 目標フィニッシュタイム (グロスタイム)  
3時間00分 3時間30分 4時間00分  
4時間30分 5時間00分 5時間30分
- ペースセッターはスタート号砲からフィニッシュまでの記録を目標に走ります。
- ペースセッターはあくまでもペースの目安であり、正確な設定タイムでフィニッシュするものではありません。



※昨年の様子です。

### 緊急車両通行等へのご協力のお願い

- 大会中、事故や火災など緊急事態が発生した場合、コース上を緊急車両が通行することがあります。その場合は、コース上のスタッフの指示に従って緊急車両の通行を優先してください。
- ランナーの走行停止をお願いすることがあります。  
**緊急車両通行時にはご協力お願いします。**

### 気象状況

- 当日は天候が急変する場合があります。各自で雨・防寒対策をお願いします。特にフィニッシュ予想タイムが5時間を超える方は、十分に準備を行ってください。

### 過去3年間の3月1日の気象状況

年	時刻	天候	気温 (°C)	湿度 (%)	風向	風速 (m)	平均気温 (°C)	最高気温 (°C)	最低気温 (°C)
2017	9:00	晴後曇り	6.5	65	北東	2.3	6.3	11.1	1.4
	11:00		7.5	58	南	1.4			
	16:00		10.5	51	南	1.8			
2018	9:00	晴後快晴	10.4	97	西北西	4.4	13.5	20.3	6.7
	11:00		12.9	85	北西	4.2			
	16:00		19.6	24	西	5.0			
2019	9:00	雲後晴	7.7	91	北北東	1.9	9.8	13.1	6.5
	11:00		9.6	77	北東	1.6			
	16:00		11.9	57	南南東	2.0			

## フィニッシュ後の流れ

### フィニッシュライン

**ランナーサービス受け取り**… 水、ランナーローブ、完走メダル、アルミシート、スポーツドリンク、給食を受け取ります。

**手荷物受け取り**（指定の場所へ預けた方のみ、手荷物預けなしランナーとチャリティランナーはP.15をご参照ください）

**更衣**… 指定されたスペース（テント等）で着がえてください。

※一部持ち込み物の制限がある施設がございます。スタッフの指示に従ってください。

### マラソンフィニッシュエリア

東京駅前・行幸通り/大手町/日比谷通り

#### 【競技終了時刻】

・マラソン … 16:10    ・車いすマラソン … 11:15

### フィニッシュ後の誘導について

ナンバーカードの色によって行き先が異なります。

※フィニッシュ後手荷物受取場所までの距離は約600m～1.5kmあります。



- ◆ フィニッシュエリア周辺は、様々な制限区画があります。スタッフの指示・誘導に従ってください。
- ◆ フィニッシュエリアへの、自家用車での送迎や貸切バス等での来場はできません。
- ◆ フィニッシュエリアの詳細はP.21-22をご参照ください。

### 10kmフィニッシュエリア

日本橋

#### 【競技終了時刻】

・10km … 10:50    ・車いす10km … 9:40

### 10kmフィニッシュエリア詳細

コングレスクエア日本橋2階には10kmランナーのご家族、付き添い者のための待ち合わせスペースがございます。



- ◆ 駅のトイレや駅構内での更衣はやめましょう。
- ◆ 本大会が用意した場所以外での更衣はやめましょう。

## 記録&表彰

### 公式記録

出発合図（号砲）からフィニッシュまでの所要時間（グロスタイム）です。

※10kmは公認記録ではありません。

※記録証は大会終了後（3月中旬）に配信予定の記録証案内メールまたは大会公式ウェブサイトの「マイエントリー」でご確認ください。

### 表彰

- ・10km 11:10～12:00（予定）  
ジュニア&ユース/車いす/視覚障害者/知的障害者/移植者の部：男女各1～3位
- ・マラソン 13:30～（予定）  
①Wild Card Award:準エリートの部の対象ランナーの男女各1～3位  
②車いす：男女各1～3位  
③総 合：男女各1～3位  
④Next Generation Athlete Award 2020：  
日本学生陸上競技連合に登録の選手男女各1位

# フィニッシュ

## 手荷物預けなしランナーの皆様へ

下記の流れで帰路についていただきます。当日はスタッフの誘導に従ってください。

### ランナーサービス受け取り後の流れ

オリジナル防寒ポンチョを受け取り

▼  
帰路につく

※手荷物預けなしランナーのご家族等のための待ち合わせスペースがございます（P.21-22をご参照ください）。



## チャリティランナーの皆様へ

チャリティランナーの皆様は、フィニッシュ後、チャリティランナーの更衣スペースをご用意しています。スタッフ、ボランティアの誘導に従い、チャリティランナー更衣スペースにお進みください。

### ランナーサービス受け取り後の流れ

チャリティランナー更衣スペースにて更衣

▼  
各寄付先団体の個別ラウンジで休憩（任意）

#### ・チャリティランナー更衣スペース

（P.21-22をご参照ください）

大手町プレイスカンファレンスセンター  
東京都千代田区大手町2丁目3番地1号  
〈アクセス〉

東京メトロ・都営地下鉄「大手町駅」A5出口から徒歩1分  
JR「東京駅」丸の内北口より徒歩7分



トイレ



救護所



更衣  
スペース

## Six Star Hopefulの皆様へ

東京マラソン2020を完走するとアボット・ワールドマラソンメジャーズ（AbbottWMM）全6大会を制覇しSix Star Finisherとなるランナーの皆さんは、大会当日、フィニッシュでSix Starメダルを受け取れます！

※Six Star Hopeful：AbbottWMMの6大会（東京、ボストン、ロンドン、ベルリン、シカゴ、ニューヨーク）のうち東京以外の5大会を既に完走し、東京マラソンを制限時間以内に完走すればSix Star Finisherになるランナー  
詳細はこちら：<https://www.marathon.tokyo/about/awmm/six-star-finisher/>

Six Starメダルの受け取りを希望するランナーの方は、今すぐAbbottWMM公式サイト(<https://www.worldmarathonmajors.com/claim-results/>)上でプロフィールページを作成・登録しましょう！プロフィールを作成すると2006年以降の大会のリザルトを確認でき、自身のリザルトの右側にある“*This is me*”ボタンを押すことで、そのリザルトがプロフィールページに反映されます。既に完走した5大会分の登録を終えプロフィールページ作成の完了をしたら、stars@wmmajors.comにメールし、東京マラソン2020出走の旨を伝えましょう！AbbottWMMチームから、大会当日メダルを受け取るための詳細情報が届きます。



Six Star Finisherメダル

# 大会開催の最終決定について

災害・悪天候等による大会の開催・中止に関する発表は、下記の日程と方法で行います。

- 最終決定日時：2020年3月1日(日) 5:00
- 発表方法：以下の大会公式ウェブサイトにて発表します。

## テレビ中継

### ●3月1日(日)

- フジテレビ(全国ネット) 9:00～11:50 エリートレース中継
- フジテレビ(関東ローカル) 12:00～13:00 市民マラソン中継
- フジテレビNEXT(CS) 8:50～11:00 車いすレース中継
- フジテレビNEXT(CS) 13:00～16:20 市民マラソン中継
- BSフジ 17:00～20:00 エリートレース

※事前放送およびFODについては決まり次第、大会公式ウェブサイトにてお知らせいたします。

## ラジオ中継

### ●3月1日(日)

- ニッポン放送 9:00～12:00  
「ニッポン放送スポーツスペシャル  
東京マラソン2020実況中継」

## 参加者・応援者におすすめ！WEB・モバイルサービス

公開中

### 東京マラソンアプリ

#### 東京マラソンに関する情報をチェック!

- 東京マラソンに関するお役立ち情報を1つのアプリにまとめました。ダウンロードして最新情報をGetしましょう!



GooglePlay



AppStore

大会当日

### 応援ナビ

#### 応援したいランナーのタイムと位置情報をチェック!

- PC・スマートフォン・タブレットを利用して、スタートしたランナーのタイムと予測位置情報を地図上で確認できるサービスを大会当日ご利用いただけます。コースを先回りして家族や友人を応援するのに便利です。



<http://p.marathon.tokyo/ouenniavi/>

大会当日

### リーダーボード

#### 上位選手をチェック!

- トップランナーの5kmごとの通過順位とタイムを表示し、レース状況をリアルタイムで確認することができます。

2月1日(土)

### 東京マラソンウィーク2020

#### コース試走にも便利!

- スマートフォンやPCで見ることができるWeb版で、コースを確認して試走する際、観光を兼ねて散策する際に便利なマップです。



<https://www.marathon.tokyo/events/week/>

## 東京マラソン2020最新情報はこちらから

大会公式ウェブサイト ..... <https://www.marathon.tokyo/>



## 各種お問い合わせはこちらまで ※かけ間違いのないように、電話番号をよくお確かめのうえ、お問い合わせください。

東京マラソンエントリーセンター ..... 受付時間:

TEL: **03-6635-5351**

2月26日(水)まで(土日、祝日を除く) ... 10:00～17:00

2月27日(木)～2月28日(金) ..... 10:30～20:00

2月29日(土) ..... 10:30～19:00

3月1日(日)(大会当日) ..... 5:00～17:00

宿泊プランにお申込の方のお問い合わせ ..... (株) 近畿日本ツーリスト首都圏 東京コールセンター

TEL: **03-6857-1001**

受付時間: 10:00～18:00

## 交通規制に関するお問い合わせ

東京マラソン2020交通規制お問い合わせ窓口... 受付時間:

TEL: **03-6631-9646**

2月21日(金)まで(土日、祝日、年末年始\*を除く) ... 10:00～17:00

2月25日(火)～2月29日(土) ..... 10:00～18:00

3月1日(日)(大会当日) ..... 7:00～20:30

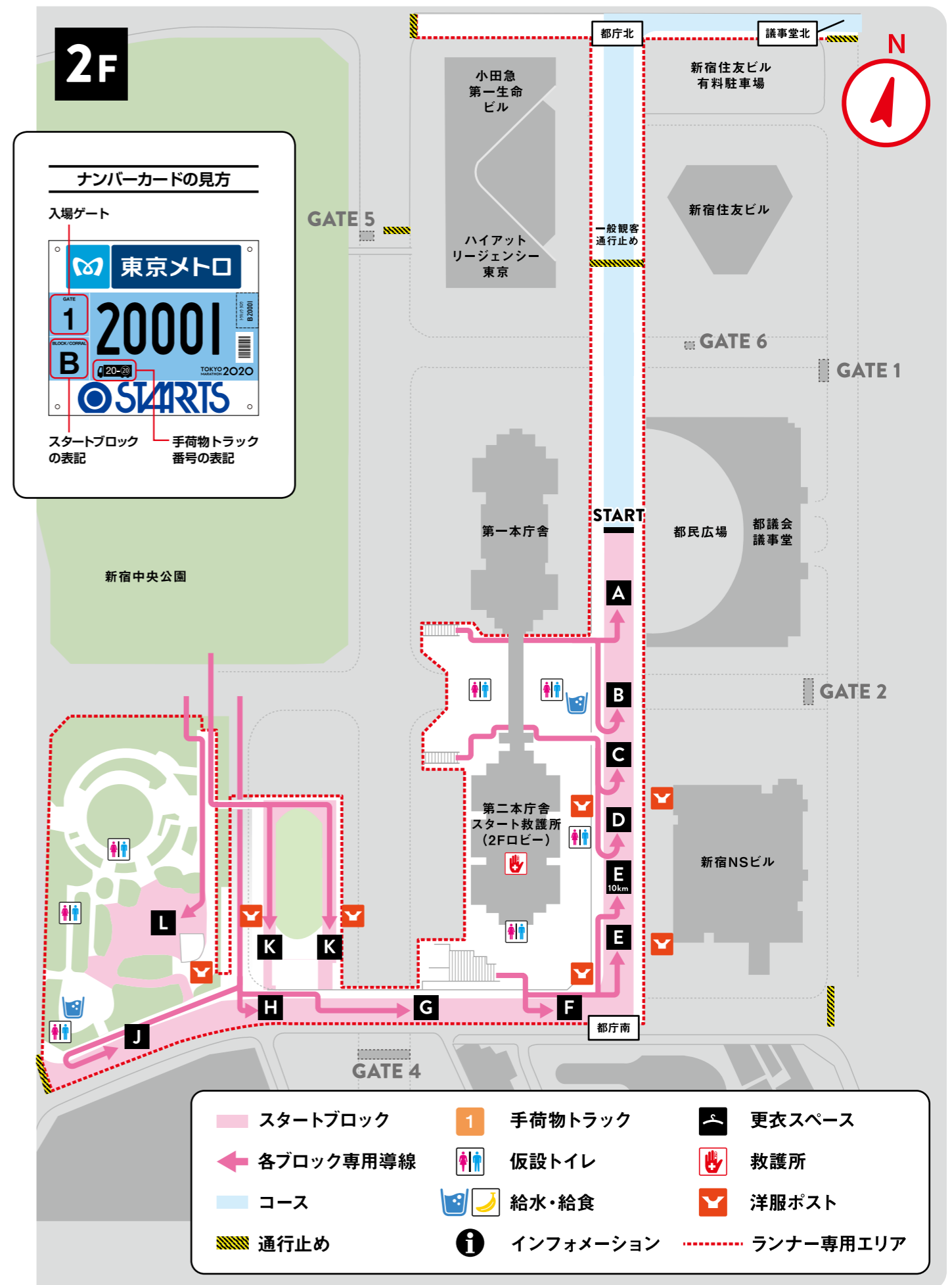
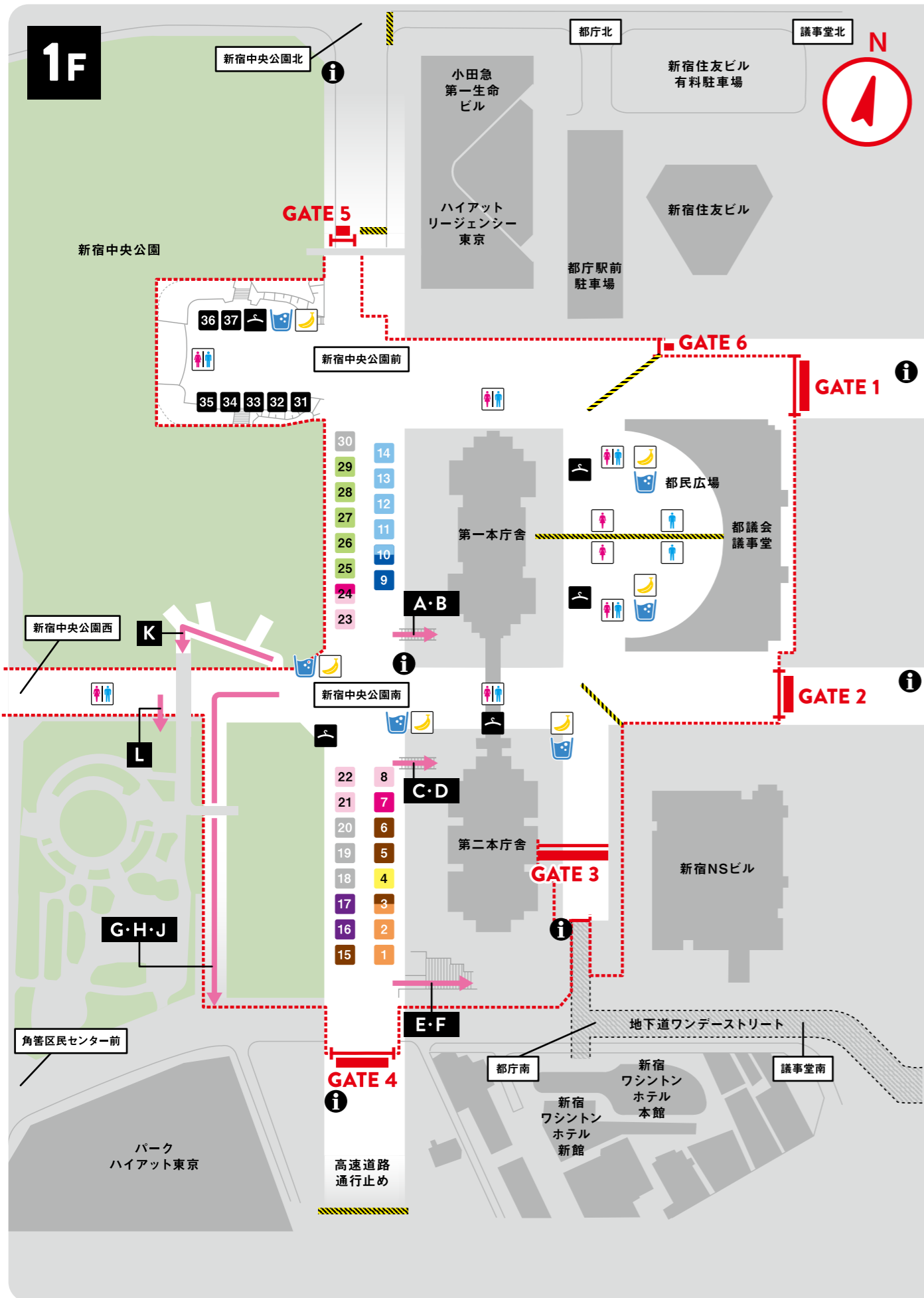
\*12月30日(月)～1月3日(金)

発行：一般財団法人 東京マラソン財団



# スタートエリアマップ

※推奨印刷サイズ：A3



# コース全体図（東京都庁～東京駅前・行幸通り）

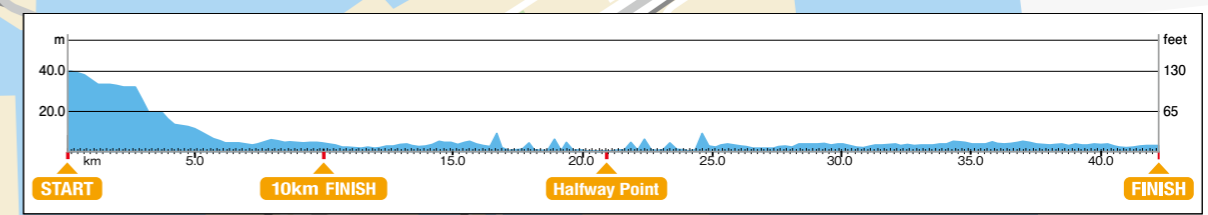
※推奨印刷サイズ：A3

収容関門	場所	10km閉鎖時刻		マラソン閉鎖時刻	
		車いす	10km	車いす	マラソン
5.6km収容関門	飯田橋セントラルプラザ前	9:25	10:30	9:25	10:30
9.9km収容関門	日本橋南詰	-	-	9:40	11:00
10kmフィニッシュ	日本橋交差点	9:40	10:50	-	-
14.6km収容関門	駒形橋西詰交差点	-	-	9:50	11:40
19.7km収容関門	深川一丁目交差点	-	-	-	12:30
25.7km収容関門	浅草橋交差点	-	-	-	13:20
30.1km収容関門	数寄屋橋交差点	-	-	10:40	13:55
34.2km収容関門	札ノ辻交差点	-	-	-	14:35
39.8km収容関門	新橋四丁目交差点	-	-	11:05	15:45
42.195kmフィニッシュ	東京駅前・行幸通り	-	-	11:15	16:10

救護所設置場所		
名称	km地点	設置場所
スタート救護所	スタート地点	東京都庁第二本庁舎2F入口
5km救護所	5.8km	飯田橋セントラルプラザ前
10km救護所	9.9km	日本橋西川ビル横道路上
10kmフィニッシュ救護所	10.0km	コンGRESクエア日本橋前
15km救護所	14.6km	駒形橋西詰交差点
20km救護所	19.8km	深川一丁目交差点
22km救護所	21.7km	清澄庭園公園広場
24km救護所	24.2km	安田学園
26km救護所	25.7km	浅草橋（京葉道路起点道路上）
28km救護所	28.0km	花王本社ビル横
30km救護所	30.1km	数寄屋橋交差点
32km救護所	31.8km	新橋四丁目交差点東
34km救護所	34.2km	パンダダイナムコ未来研究所付近（住友不動産三田ビル）
36km救護所	36.0km	シティハイツ桂坂内
38km救護所	37.9km	東京都障害者福祉会館前
40km救護所	39.8km	新橋四丁目交差点西
フィニッシュ救護所	42.195km	フィニッシュ地点
大手町フィナンシャルシティ医務室	フィニッシュ後	大手町フィナンシャルシティカンファレンスセンター内
大手町プレイス救護所	フィニッシュ後	大手町プレイスカンファレンスセンター内
丸の内救護所	フィニッシュ後	東京海上日動ビルディング新館横
馬場先門救護所	フィニッシュ後	馬場先門
MY PLAZA ホール医務室	フィニッシュ後	丸の内 MY PLAZA
東商ランドホール医務室	フィニッシュ後	丸の内二重橋ビル内
国際フォーラム救護所	フィニッシュ後	東京国際フォーラムE1 ホール内

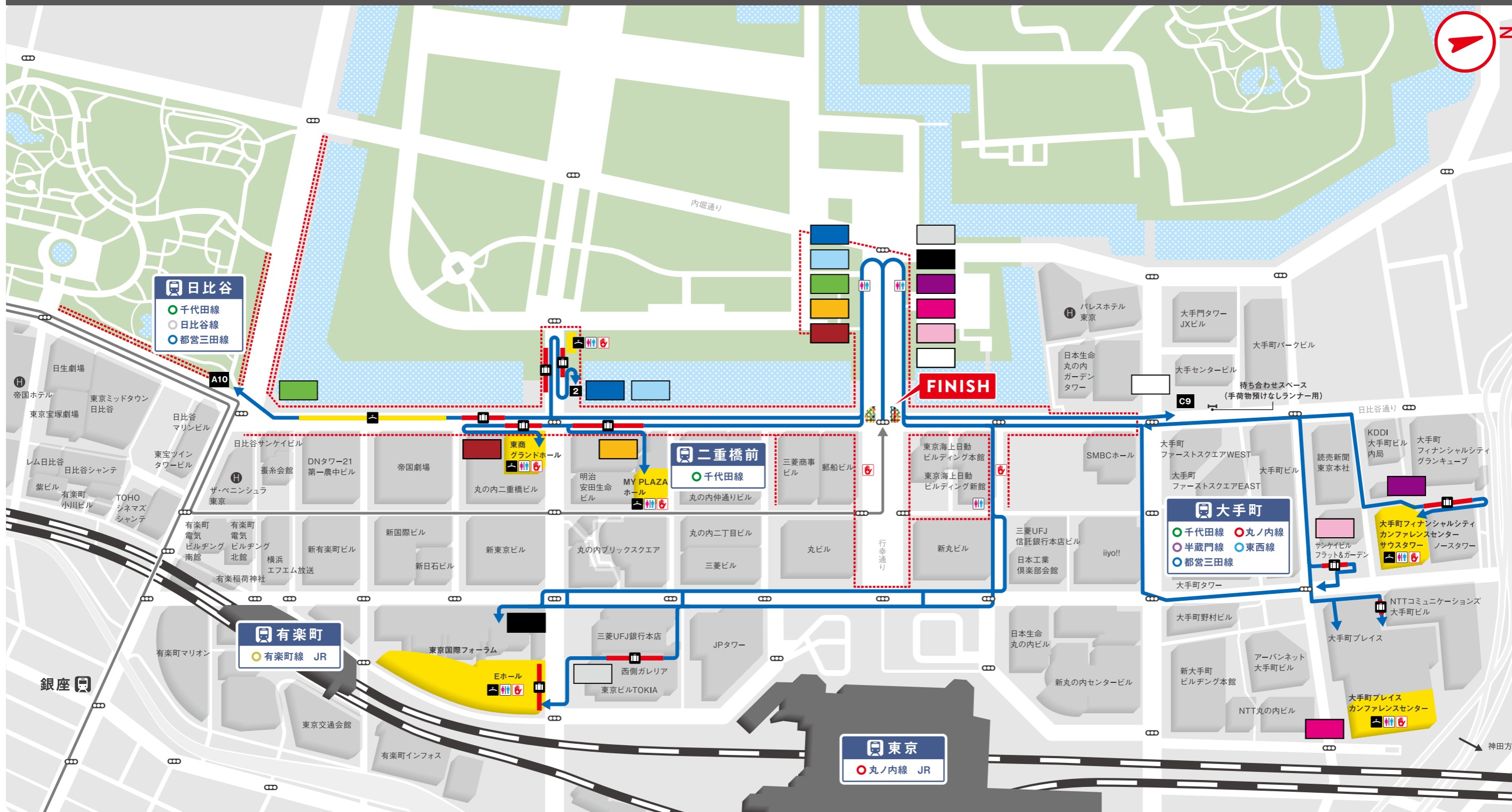
名称	梅干	チョコ (個包装)	ようかん	クリーム パン	バナナ	カロリーメイト ゼリー(アップル)	みかん	ブドウ糖	塩飴	ランチャック (ピーナッツ)	ボディメンテ ゼリー(予定)	スポンジ
スタート					○					○		
17km給水所					○		○		○			○
22km給水所			○			○	○		○			○
27km給水所	○	○		○				○				○
32km給水所		○	○		○							
38km給水所	○				○							
日本橋10kmF					○					○	○	
東京駅F					○					○	○	

※2019年12月31日時点



# フィニッシュエリアマップ

※推奨印刷サイズ：A3



- 更衣スペース
- 手荷物返却
- トイレ
- 救護所
- コース
- ランナー動線
- 一般規制エリア

### ナンバーカードカラー

RUN as ONE準エリート、一般ランナー	一般ランナー
一般ランナー	チャリティー一般ランナー
一般ランナー	一般ランナー
一般ランナー	手荷物預けなしランナー

### 10km FINISH AREA

ナンバーカードカラー

黄色

コングレスクエア日本橋2階には選手のご家族、付き添い者のための待ち合わせスペースがございます。

- 更衣スペース
- 手荷物返却
- トイレ
- 救護所(10kmランナー用)
- 給水・給食

フィニッシュ・10kmフィニッシュには「誰でも更衣室」もご用意しています。ご利用を希望される場合は現場のスタッフにおたずねください(すべての更衣スペースに設置している訳ではありません)。