

# もう一度、

# 東京が

# ひとつに

# なる日。



## TOKYO MARATHON 2021

### 参加のご案内

2022年3月6日[日]

兼 ジャパンマラソンチャンピオンシップシリーズ  
兼 オレゴン2022世界陸上競技選手権大会マラソン日本代表選手選考競技会  
兼 杭州2022アジア競技大会マラソン日本代表選手選考競技会

兼 マラソングランドチャンピオンシップチャレンジ  
兼 アボット・ワールドマラソンメジャーズ シリーズ XIV



# TOKYO MARATHON 2021

## ランナーのスケジュール

### 東京マラソン2021ランナー受付 (事前予約制)

※最終入場は30分前。  
 ※最終日は終了時間が早くなります。  
 ※事前予約制となります。  
 ※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。

### 東京マラソンEXPO 2021 (事前登録制)

※ランナーの皆様は、EXPO入場の別途予約は必要ございません。  
 ※最終入場は30分前。

**期間**  
 2022年3月3日(木)・4日(金) 11:00~21:00  
 2022年3月5日(土) 10:00~20:00

**会場**  
 東京ビッグサイト南展示棟 南2~4ホール  
 東京都江東区有明3-11-1

**最寄り駅**  
 りんかい線  
 国際展示場駅より徒歩約7分  
 ゆりかもめ  
 東京ビッグサイト駅より徒歩約3分  
 都営バス  
 都05-2系統 / 東京駅丸の内南口(勝どき駅前経由) ⇄ 東京ビッグサイト下車  
 東16系統 / 東京駅八重洲口(豊洲駅前経由) ⇄ 東京ビッグサイト下車  
 門19系統 / 門前仲町(豊洲駅前経由) ⇄ 東京ビッグサイト下車

車いす選手の受付会場は別途ご案内します。

### 東京マラソン2021(大会当日)

#### 3月6日(日) スケジュール(予定)

7:00	スタートエリア入場開始	9:25	マラソン・10km(10.7km) 第2ウェーブ スタート
8:45	第1~2ウェーブのスタートエリアへの入場完了	9:35	マラソン第3ウェーブ スタート
8:59	スタートセレモニー	11:00	10km(10.7km) 表彰式
9:00	第3ウェーブのスタートエリアへの入場完了	11:10	10km(10.7km) 競技終了
9:05	車いすマラソン・10km(10.7km) スタート	13:14	マラソン表彰式
9:10	マラソン第1ウェーブ スタート	16:10	マラソン競技終了

#### 目次

- ▶▶ 注意事項 P.4
- ▶▶ ランナー受付 P.8
- ▶▶ スタート P.12
- ▶▶ レース中 P.14
- ▶▶ フィニッシュ P.15
- ▶▶ 各種MAP P.18

ランナー受付事前予約サイト

[https://www.e-tix.jp/tmexpo2021\\_runner/](https://www.e-tix.jp/tmexpo2021_runner/)

体調管理アプリ

<https://www.gshc2020.com/howtouse-t-m-2021>

**1 事前に準備すること**

体調管理アプリをダウンロード。プロフィールと顔写真を登録しましょう。

10 DAYS  
10日前(2月24日(木))から毎日検温して体調管理アプリに検温結果を登録し、登録画面をランナー受付・大会当日に提示しましょう。

ランナー受付(3月3日、4日、5日)

WEBでランナー受付の事前予約をしましょう。事前予約はメールにてご案内します。

PCR検査

①事前に検査キットをお送りします  
 ②当日にweb問診を完了してから会場へ  
 ③当日採取した唾液を会場に提出  
 ④検査結果は、メール及びマイエントリーにて通知  
※陽性の方は出走できません

PCR検査の手順動画はこちらから▶▶▶

**2022年3月6日(日)**

# 新型コロナウイルス感染症対策

安全に完走するためのお願い

**ランナー編**

このご案内は、オフィシャルパートナー 花王(株)に手洗い・手指消毒に関するサポートを受けながら作成しています。

**2 大会当日の流れ (3月6日)**

1. 起床から入場ゲート

朝起きたら検温・セルフチェックしましょう。

更衣エリアはありません。手荷物預かりは行いません。

2. 入場ゲートにて(7:00開場)

アスリートビブスと体調管理アプリを確認しましょう。

37.5℃以上の場合には出走をお断りします。

3. 入場ゲート~ウェーブスタート

会話・大声を出さないようにしましょう。

他者との間隔を保ちながらゆっくりスタートしましょう。

気温や感染症対策を考慮してランニングベスト・ランニングバック(薄手の防寒着・着替えの下着)を準備し自分に合った栄養補助食品を用意しましょう!

少しでも体調に不安を感じたら無理をしない

**3 スタート~走行中 ~フィニッシュ**

トイレの際はマスクの着用、手洗い・手指消毒を忘れずに!

給水コップは必ずごみ箱に! その他のごみは持ち帰りましょう。

給水サイン ▶ 水 WATER 7-8  
A アスリートビブス  
給水は末尾番号で指定されたテーブルからお取りください。

他者との間隔を確保してください。

スタート直前(1分前)までマスク着用。走行時の着用は不要です。マスクは捨てずに携帯してください。

**4 フィニッシュ(大会終了後)**

ランナーサービス(給水、完走メダル等)は各自でピックアップしてください。

フィニッシュ後はまずマスクを着用し、手指消毒をしてください。

※注：状況により内容を変更する場合があります。最新情報は公式ウェブサイトにてご確認ください。

## 注意事項

### 財団指定のPCR検査を使用する方法

PCR検査キットの使用方法について、こちらの動画をご確認ください。  
<https://youtu.be/gzF2R-AKbw0>.

PCR検査キット 受取(郵送)	WEB問診入力	唾液採取	ランナー受付会場にて 検体提出	検査結果の通知
				
<p>※イメージ 1月17日(月)17時時点でマイエントリーに登録されている住所にPCR検査キットを郵送しますのでお受け取りください。 ※郵送は2月下旬に行う予定です。</p>	<p>2月24日(木)以降、順次WEB問診入力を行ってください。詳細はメール及びマイエントリーにて案内いたします。</p>	<p>ランナー受付に来場される当日、会場にお越しになる直前に、ご自宅等で事前に唾液を採取してください。 ※ランナー受付は事前予約制となります。</p>	<p>PCR検査キットはランナー受付会場にて提出いただきます。 ※検体を提出いただけない場合、大会への出走はできません。</p>	<p>検査結果はメール及びマイエントリーにて通知いたします。</p>

### 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について

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。
- ・単体の内容量120ml以下のもので個数は1本までとする。



#### ●飲料物の取り扱いについて

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)
- ・内容量単体250ml以下のもの。



#### 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。

#### 手荷物に関して

大会当日のスタートエリアにおける手荷物預かりサービスはございません。

#### 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。

#### 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。

#### 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/>



### 東京マラソンにおけるランナーマナーを守りましょう

#### ランナーマナー

- ・感染症対策を守りましょう。(P.3参照)
- ・防寒具や着替え、スマホなどを所持して走れるように、ランニングバックパックなどをご用意ください。
- ・衣類の脱ぎ捨てはやめましょう。
- ・ご自身で持ち込んだごみは持ち帰りましょう。
- ・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。
- ・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。

#### 禁止事項

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仮装はもとより、次の1から11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。

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つけたり、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ちたり、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)
  - 「〇〇商店街」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もの
9. 競技審判員の指示に従わず、競技進行を妨げるもの
10. ランナー以外(主催者が認めた伴走者を除く)が出走すること。  
(例)
  - ベビーカーを押しながらの出走、ペットの伴走
11. その他、1~10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

## 》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。  
大会中止などの非常時に備え、電話やSNS等でご家族やご友人に連絡がとれるようにしておきましょう。



**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。  
今回は体調管理アプリ導入に伴い参加者全員が持っていただくことになります。)



**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(<https://v2.ouenavi.jp/tokyo/>)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。

#### 備え 2 情報収集の準備

以下の公式SNSをフォローもしくはアプリをダウンロードしていただくと、緊急時に情報提供します。



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)



#### 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。

#### 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・東京マラソン財団公式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。SNS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://v2.ouenavi.jp/tokyo/>) 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

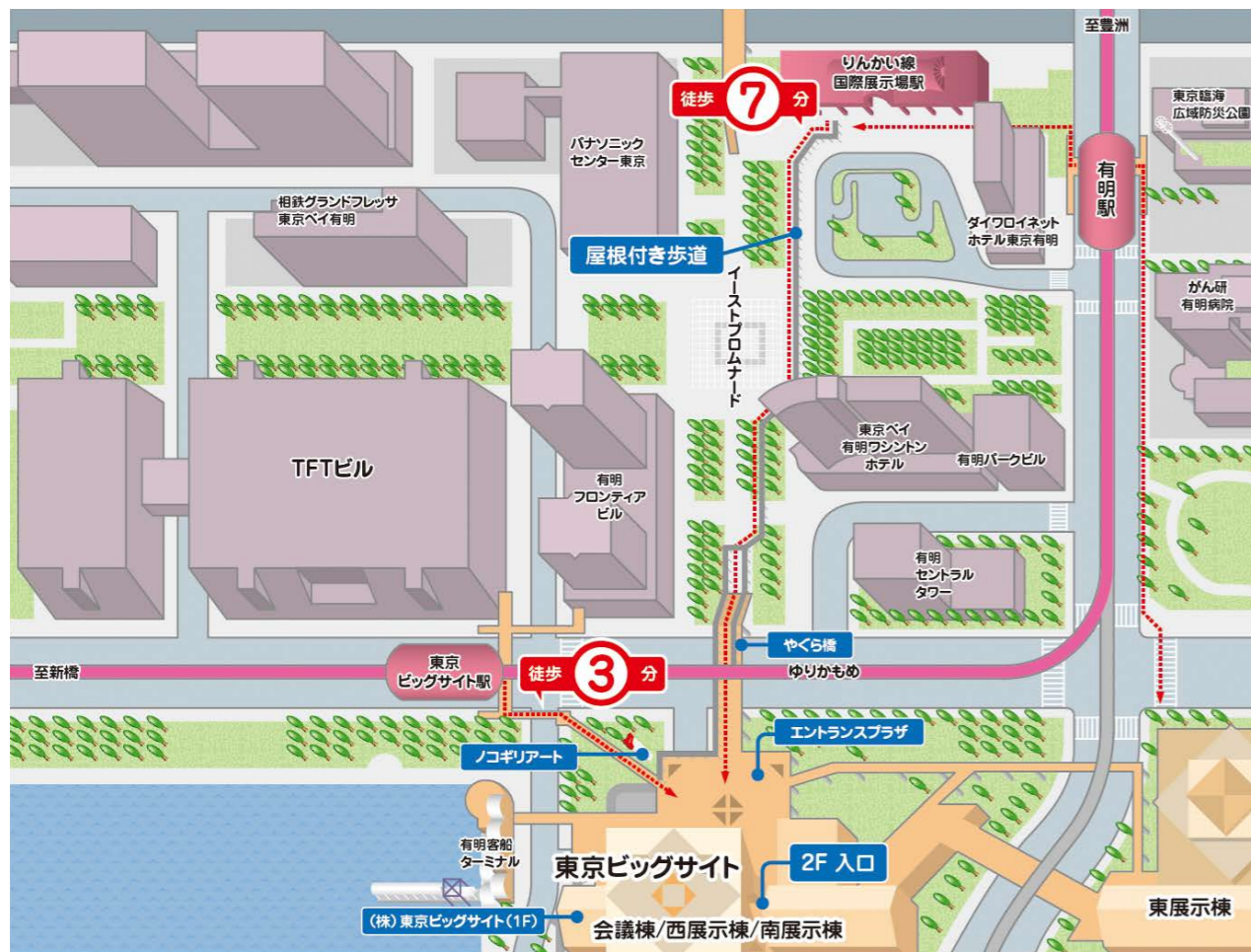
2022年3月3日(木)・4日(金) 11:00~21:00  
2022年3月5日(土) 10:00~20:00

※最終入場は30分前。  
※最終日は終了時間が早くなります。  
※事前予約制となります。  
※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

東京ビッグサイト南展示棟 南3ホール  
東京都江東区有明3-11-1

## アクセスマップ



## 最寄り駅

りんかい線  
国際展示場駅より徒歩約7分  
ゆりかもめ  
東京ビッグサイト駅より徒歩約3分  
都営バス  
都05-2系統 / 東京駅丸の内南口(勝どき駅前経由) ⇨ 東京ビッグサイト下車  
東16系統 / 東京駅八重洲口(豊洲駅前経由) ⇨ 東京ビッグサイト下車  
門19系統 / 門前仲町(豊洲駅前経由) ⇨ 東京ビッグサイト下車  
車いす選手の受付会場は別途ご案内します。

## ランナー受付時にお持ちいただくもの

- 事前予約チケット※1
- 体調管理アプリをインストールしたスマートフォン
- 本人確認書類(コピー不可)※2
- PCR検査キット
- アスリートビブス(ナンバーカード)引換証※1

※1 スマートフォンまたはタブレットで二次元バーコードを表示し、スタッフにご提示ください。  
※2 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。ご用意いただく本人確認書類はP9を参照してください。  
※その他 エントリー情報が変更になっている場合は、「マイエントリー」で変更をお願いします。

## ランナー受付の流れ

### ①検温

- 1.ランナー受付会場到着後、体温を測定します。
- 2.新型コロナウイルス感染の疑われる症状(37.5度以上の発熱、咳が出る、のどの痛み、倦怠感、息苦しさ等)がない場合は、②に進みます。

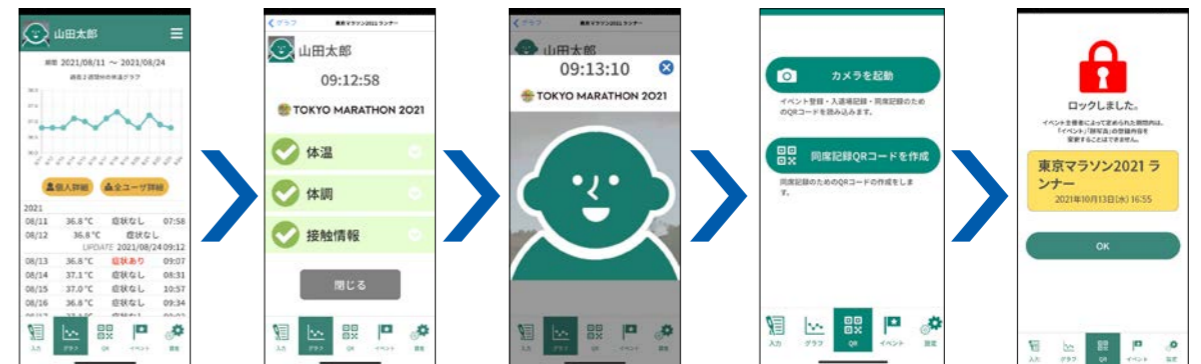
### ②事前予約チケットの提示

- 1.スタッフにランナー受付事前予約チケットを提示してください。
- 2.事前予約チケットの確認に問題なければ、③に進みます。予約なし、もしくは予約した時間帯以外にご来場の場合は、入場できない可能性がありますので、ご注意ください。



事前予約チケット(例)

### ③体調管理アプリによる登録状況確認と本人確認



上記のように画面が表示されます。それ以外の場合は、スタッフの指示でアプリヘルプデスクに行ってください。

- 1.本人確認書類をご提示いただき、本人確認を行います。ご用意いただく本人確認書類は以下を参照してください。
  - 2.本人確認ができましたら、体調管理アプリの顔写真のロック作業を行います。スタッフが顔写真登録用の二次元バーコードを提示しますので、二次元バーコードの読み取りが完了しましたら顔写真が体調管理アプリにロックされます。ロックが完了しましたら、④に進みます。
- ※本人の顔写真はロックされますので、顔写真の変更はできません。

## 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。

### 都民エントリーで当選した方の本人確認書類

東京都居住であることを証明できる書類を持参のうえ、必ず本人がランナー受付を行ってください。(コピー可)

- 住民票
- 消印付郵便物
- 公共料金の領収書 等

### 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

# ランナー受付

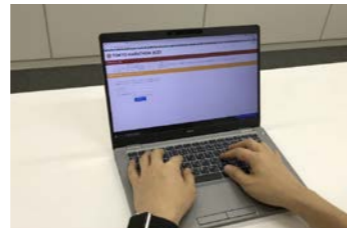
## ④ PCR検査キット提出

袋から検体を出してください。

※袋はお持ち帰りください。  
会場にはごみ箱はございません。



検体をご自身で箱に入れてください。



提出後、4~5時間程度でメールまたはマイエントリーにて結果を通知します。

## ⑤ アスリートビブス(ナンバーカード)引換証エリア

アスリートビブス(ナンバーカード)引換証の二次元バーコードをスタッフに提示してください。スタッフが二次元バーコードを読み取り、アスリートビブス(ナンバーカード)セットとEXPO袋等をお渡しします。

### アスリートビブス(ナンバーカード)



アスリートビブス(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



計測チップ

※シューズのヒモにつける。

### EXPO袋画像



## ⑥ 計測チップ確認

1. 出口付近でアスリートビブス(ナンバーカード)セットに同梱されている計測チップをマットにかざして、計測チップが正常に読み取りができることを確認してください。計測チップはアスリートビブス(ナンバーカード)セットの袋から出さずに、袋のままマットにかざしてください。
2. 正常に読み取れている場合は、ピーという音になります。音が鳴らない場合はヘルプデスクにお越しください。



計測チップ

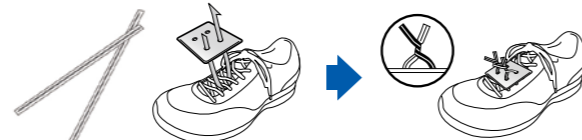
### 計測チップの装着方法

※靴ひも・マジックベルトのない方や、計測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。  
※計測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。

### 計測チップの装着方法



計測チップ



計測チップ装着用ピニタイ

## ⑦ シグネチャーTシャツの受取(シグネチャーTシャツをエントリー時に購入したランナーのみ)

※キャンセル、返品、サイズ変更はできません。



※イメージ

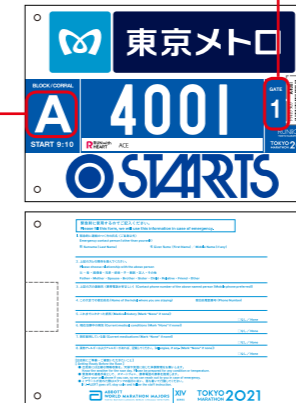
## アスリートビブス(ナンバーカード)の見方

### 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



裏面の必要事項を必ず記入してください。

### アスリートビブス(ナンバーカード)を付ける位置

アスリートビブス(ナンバーカード)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(10.7km)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。  
※アスリートビブス(ナンバーカード)は折ったり、切ったりしないでください。



アスリートビブス(ナンバーカード)の色はウェーブスタート毎に異なります。

### 第1ウェーブ(A~Eブロック) 9:10スタート



### 第2ウェーブ(F~Hブロック) 9:25スタート



### 第3ウェーブ(J~Lブロック) 9:35スタート



## 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



ボランティアリーダー・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

### ・ミッドグレー…審判員



### ・赤…メディカルチーム



# スタート

## 当日の持ち物 ※当日は手荷物預かりはありません。

- アスリートビブス (ナンバーカード)
- スマートフォン
- 計測チップ
- マスク (スタートまでマスクの着用をお願いします)
- ランニングバックパックやウエストポーチなど (防寒具や着替え・スマホ入れとして)

## スタートまでの流れ

### 入場ゲート

※ 計測チップをシューズに装着のうえ、ご来場ください。

- 7:00-8:45 第1ウェーブ入場
- 7:00-8:45 第2ウェーブ入場
- 7:00-9:00 第3ウェーブ入場

- ・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。
- ・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。時間に余裕を持ってご来場ください。入場時間内に間に合わない場合、出走できません。

### 服装

- ・あらかじめ出走時の服を着用のうえ、ご来場ください。
- ・スタートエリアに更衣スペースはありません。

### 体調確認と顔写真確認

- ・体調管理アプリに登録されている顔写真の画面をご用意し、スタッフに提示してください。
- ※ PCR検査の結果、陽性判定を受けた方は出走できません。
- ※ 感染症予防のため、マスクをつけたままで本人確認を行います。



### セキュリティチェック

- ・警備員による持込物のチェックを実施します。
- ※ 長傘など持込みが制限されている物品は、その場で没収、廃棄等していただきます。詳細はP4をご確認ください。

### 検温

- ・入場時に検温を行います。37.5℃以上の方は再検温テントに誘導します。医師の診断を行い、再度37.5℃以上であれば、出走できません。

### 指定スタートブロックへの整列

- 8:55まで 第1ウェーブ (A~Eブロック) 整列
- 9:00まで 第2ウェーブ (F~Hブロック) 整列
- 9:10まで 第3ウェーブ (J~Lブロック) 整列

- ・スタートブロックへの整列は誘導看板及びスタッフの指示に従ってください。
- ・必ず指定されたブロックから出走してください。

- 9:05 車いすマラソン・車いす10km (10.7km) スタート
- 9:10 第1ウェーブスタート
- 9:25 第2ウェーブ [10km (10.7km)含む] スタート
- 9:35 第3ウェーブスタート

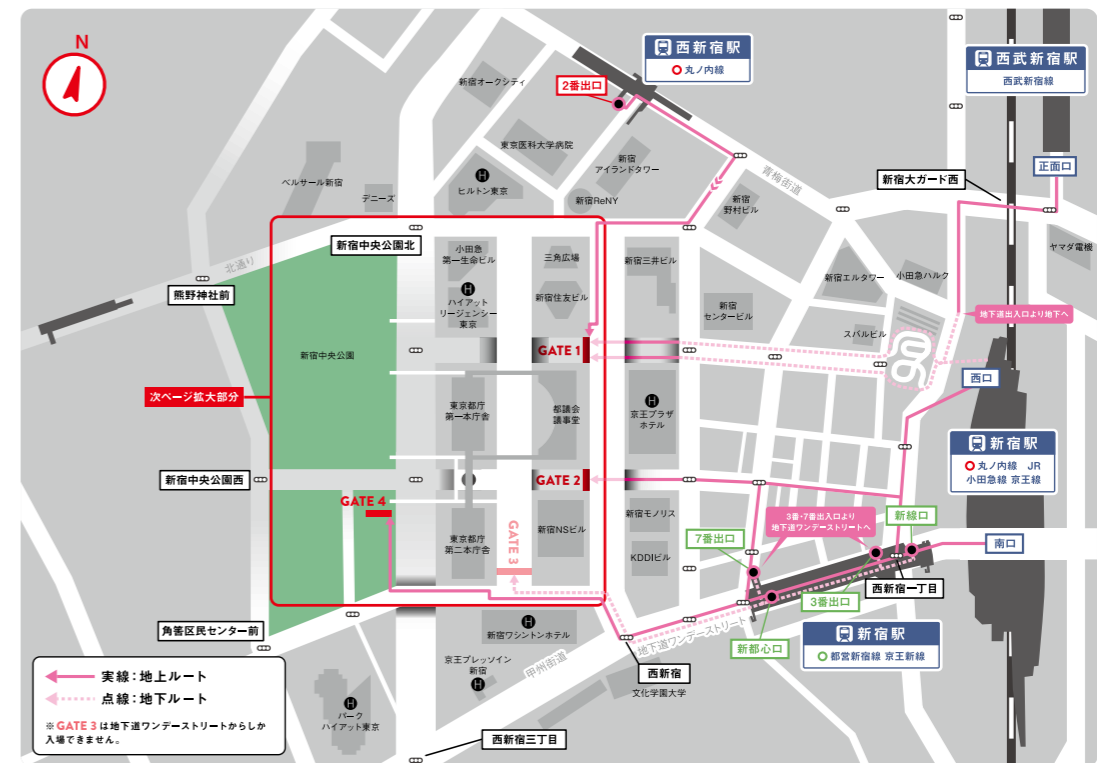
- ・衣類やマスクの脱ぎ捨てはやめましょう。

# スタート

スタートエリアマップ P.18-19へ

## 注意事項

- ・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ください。
- ・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からの屋外での待機や泊まり込みはお控えください。
- ・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。仮設トイレは混雑する可能性がある場合がございます。
- ・アスリートビブス (ナンバーカード)・計測チップの再発行は行いません。アスリートビブス (ナンバーカード)・計測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。
- ・ご自身で持ち込んだごみは持ち帰りましょう。
- ❗ ごみ箱の設置はございません。



## 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について  
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。  
・単体の内容量120ml以下のもので個数は1本までとする。
- 飲料物の取り扱いについて  
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)  
・内容量単体250ml以下のもの。
- 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。

# レース中

コース全体図 P.20-21へ

## 服装

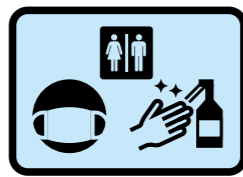
- ・アスリートビブス（ナンバーカード）が見える服装で参加してください。
- ・防寒のためのビニール等は、他のランナーの妨げになるため、1コース上では破棄せずにお持ち帰りください。

## 距離表示

- ・距離表示は42kmまで1kmごと、中間点とあと5km〜あと1kmに設置します。Mile表示は1 mile及び5 mileごとに設置します。

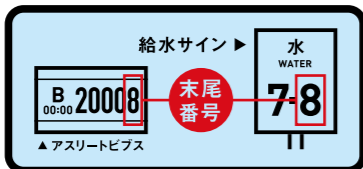
## トイレ

- ・トイレを利用するには必ずマスクの着用をお願いします。
- ・トイレを利用する前には、必ず手指消毒を行ってください。
- ・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。



## 給水所

- ・各給水所に消毒液を設置しています。給水所を利用する前は、必ず手指消毒を行ってください。
- ・ランナーの密集を防ぐため、利用できる給水テーブルをアスリートビブス（ナンバーカード）の下一桁で指定しています。指定されたテーブルから給水を行うようにお願いします。
- ・コース上に15ヶ所の給水所を設けます（P.20-P.21参照）。
- ・給水所で出たごみは、必ずごみ箱に捨ててください。
- ・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.18-P.23参照）。

## 収容関門

- ・交通・警備、競技運営上、関門閉鎖を行います（P.20-P.21参照）。関門閉鎖後は競技を続けることはできません。審判員の指示に従い、収容バスでフィニッシュエリアへ向かうか、最寄りの駅より帰宅して下さい。
- ・閉鎖時刻前でも、審判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

- ・コース上の「審判員（グレーのスタッフウェア）に途中棄権することを申告し、近くの関門へ向かってください。

## 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。

## 緊急車両通行等へのご協力をお願い

- ・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をお願いします。

## 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6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)
2019	9:00	曇り	9.9	83	北西	1.9	10.7	13.6	7.2
	12:00	曇り	11.3	76	北	1.3			
	15:00	曇り	13.6	75	南	3.1			
2020	9:00	晴れ	9.2	31	北西	6.2	9.4	15.1	5.8
	12:00	晴れ	13.2	29	北西	4.2			
	15:00	雨	14.2	27	北	2.3			
2021	9:00	曇り	12.4	77	北北西	1.7	13.8	20.5	9.6
	12:00	曇り	18.8	49	北北西	2.7			
	15:00	曇り	20.1	45	北	2			

## ！ごみについて

- ・指定のごみ箱以外にごみを捨てないでください。
- ・ごみの持ち帰りにご協力ください。
- ・ごみをボランティアへ手渡ししないでください。

# フィニッシュ

フィニッシュエリアマップ P.22-23へ

## フィニッシュ後の流れ



フィニッシュ

手指消毒・マスク着用

「日比谷側」「大手町側」に分かれる



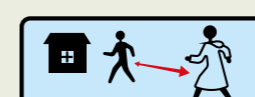
ランナーサービスピックアップ



更衣不要

更衣必要

屋外更衣エリアで更衣



帰路へ

- ①リカバリーバック（水、完走メダル他）アスリートビブス（ナンバーカード）の末尾番号で指定されるテーブルより各自でピックアップください。
- ②ランナーロープ空いているテーブルより各自でピックアップしてください。
- 更衣エリアへはスタッフの誘導に従ってお進みください。マスク着用、飲食NG、15分以内のご利用にご協力ください。また、ごみの持ち帰りにもご協力ください。
- ご利用される鉄道の最寄り出口をご利用ください。※最寄り出口はフィニッシュエリア内でご案内しています

## 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]  
・車いすマラソン … 11:15 ・マラソン … 16:10

## フィニッシュ後の誘導について

- ・アスリートビブスの色で大手町側と日比谷側に分かれます。大手町側 → 紫、オレンジ、緑、灰  
日比谷側 → 水色、青、紺、ブラウン、黒  
※詳細はP.22フィニッシュエリアマップをご確認ください。
- ・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。
- ・事前手荷物預けサービスをお申込みの方も、スタッフの誘導に従い、手荷物受け取り、更衣テントをご利用ください。
- ・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。
- ・駅や商業施設のトイレや駅構内など公共の場での更衣はやめましょう。

## 10km(10.7km) フィニッシュエリア

日本橋

[競技終了時刻]  
・車いす 10km(10.7km) … 9:45  
・10km(10.7km) … 11:10

コングレススクエア日本橋2階には10km(10.7km)ランナー、付き添い者のための待ち合わせスペースがございます。  
※詳細はP.23をご確認ください。



## 》》フィニッシュ

### 記録 & 表彰

#### 公式記録

号砲からのグロスタイムとスタートライン通過からのネットタイムとします。

※10km(10.7km)は公認記録ではありません。

※記録証は大会終了後(3月下旬)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(10.7km) 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: 男女各1~3位

・RUN as ONE - Tokyo Marathon 2021 Wild Card Award 12:55~  
準エリートの対象ランナー男女各1~3名

・本表彰 13:14~

①車いす: 男女各1~3名

②マラソン: 男女各1~3名

③Next Generation Athlete Award 2021:

日本学生陸上競技連合に登録している男女選手各1位

### Six Star Hopefulの皆さまへ

東京マラソン2021を完走すると「Six Star Finisher」となるランナー(=Six Star Hopefuls)で、事前に申請を行った方は、大会当日フィニッシュエリアで「Six Star Finisher メダル」を受け取ることができます!

※申請受付は終了しています。  
詳細のご案内は、個別に行っております。  
質問はこちらまで: stars@wmmajors.com



Six Star Finisherメダル

## 大会開催の最終決定について

新型コロナウイルス感染症・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: 2022年3月6日(日) 5:00

・発表方法: 大会公式ウェブサイトにて発表します。

#### テレビ中継

##### 3月6日(日)

・日本テレビ(全国ネット) 9:00~11:50 エリートレース中継  
・日本テレビ(関東ローカル) 12:00~12:45 市民マラソン中継  
・日テレG+(CS) 9:00~16:30 車いすレース  
・市民マラソン中継

・BS日テレ 16:30~21:00 エリートレース

※インターネット配信については、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6日(日)

・ラジオ日本 8:45~11:50  
「ラジオ日本スポーツスペシャル  
東京マラソン2021実況中継」

### 参加者・応援者におすすめ! WEB・モバイルサービス

#### 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。自宅で家族や友人を応援するのに便利です。https://v2.ouenavi.jp/tokyo/



#### 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。  
http://leaderboard.marathon.tokyo/



#### 東京マラソン2021最新情報はここから

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 3月2日(水)まで(土日、祝日を除く)..... 10:00~17:00  
3月3日(木)~3月4日(金)..... 11:00~20:30  
3月5日(土)..... 10:00~19:30  
3月6日(日)(大会当日)..... 5:00~17:00

宿泊プランにお申込の方 ..... 近畿日本ツーリスト株式会社  
TEL:0570-012-470 受付時間: 10:00~18:00

#### 交通規制に関するお問い合わせ ※ 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2021交通規制お問い合わせ窓口..... 受付時間:  
TEL:03-6628-4665 2月25日(金)まで(土日、祝日を除く)..... 10:00~17:00  
2月28日(月)~3月5日(土)..... 10:00~18:00  
3月6日(日)(大会当日)..... 7:00~20:30

## 東京マラソンバーチャルEXPO 2021

#### 開催期間

2022年2月18日(金)~3月7日(月)

#### 主催

一般財団法人東京マラソン財団

#### 使用プラットフォーム

仮想都市空間サービスREV WORLDS「東京マラソンEXPO会場駅」

※入場にはスマートフォンが必要です。

バーチャル空間にブースが出展され、参加者はアバターの姿で空間内の回遊・ショッピング等を楽しむことができます。

※アプリ(Google Play、App Store) 入場可能(無料)



<Google Play>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.revworlds>

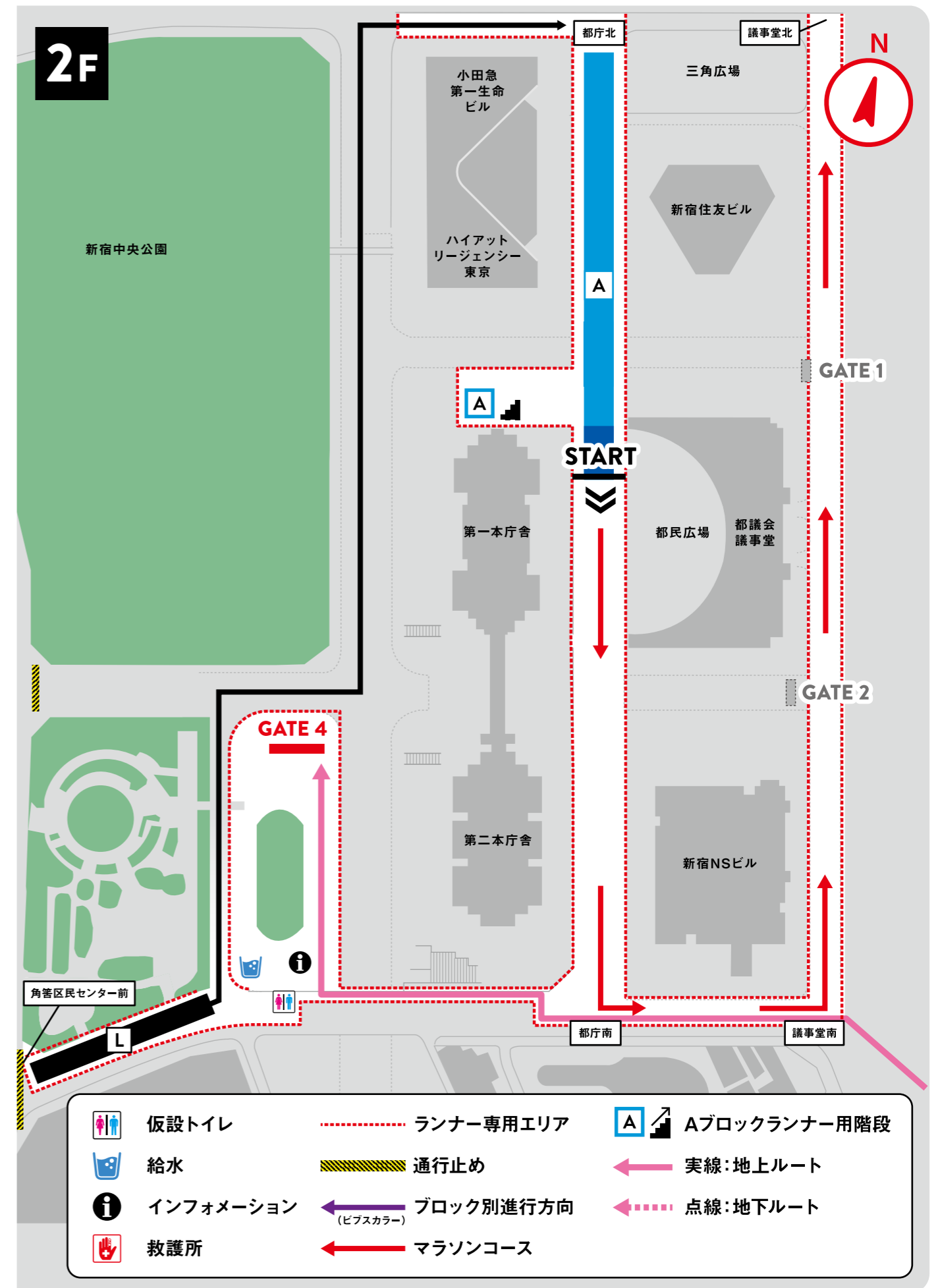
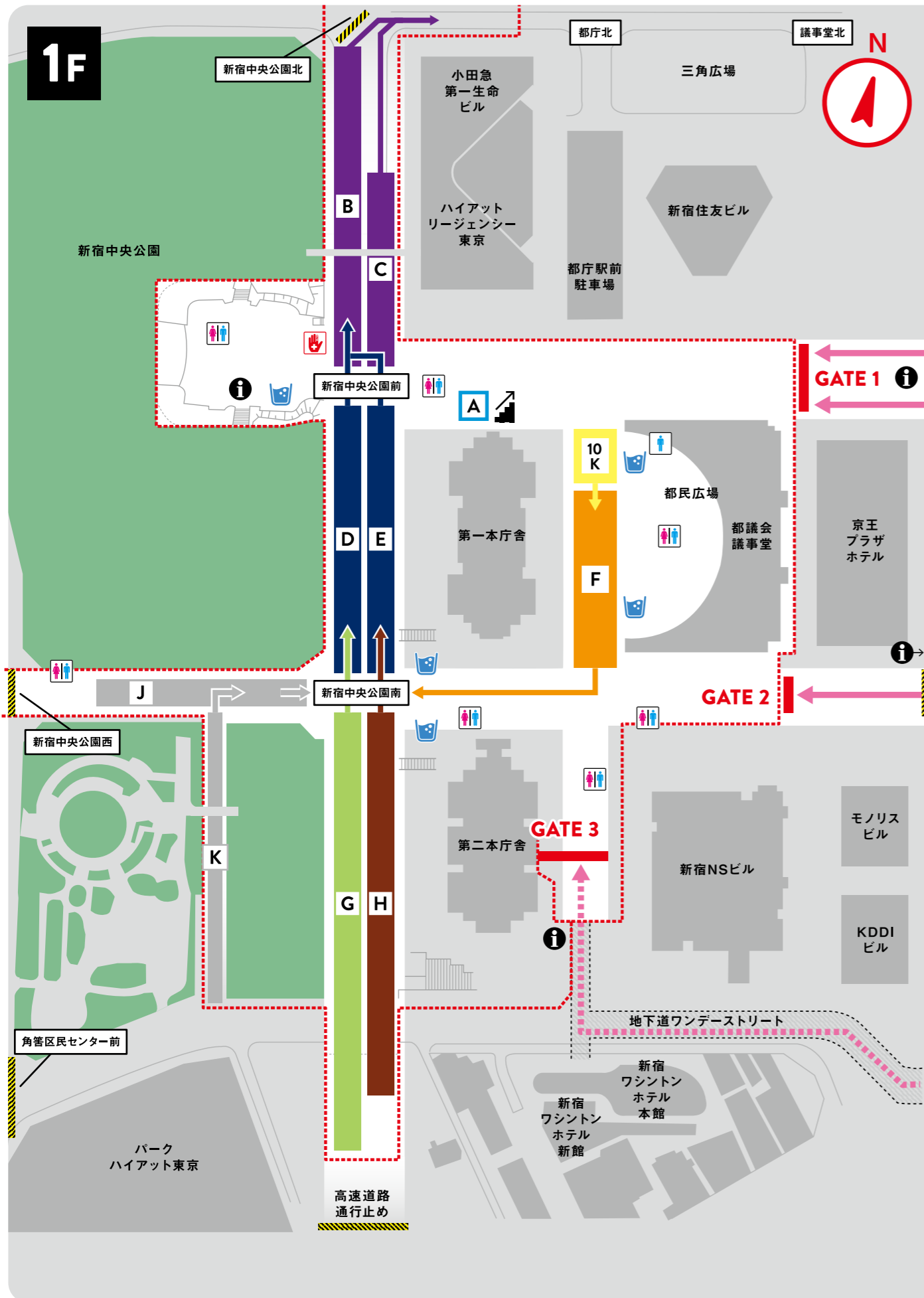


<App Store>

<https://apps.apple.com/us/app/rev-worlds/id1554810291>



# スタートエリアマップ



# コース全体図（東京都庁～東京駅前・行幸通り）

## 収容関門時間

地点	距離ポイント		関門閉鎖時刻	
	地点名	マラソン	車いす	
4.9km地点	市谷見附交差点	10:25	9:25	
11.1km地点	外神田五丁目交差点	11:10	9:45	
15.4km地点	久松町交差点	11:55	-	
20.9km地点	緑一丁目交差点	12:45	10:10	
24.7km地点	深川一丁目交差点	13:20	-	
29.2km地点	浅草橋交差点	14:00	10:40	
33.5km地点	数寄屋橋交差点	14:35	-	
37.8km地点	芝五丁目交差点	15:15	-	
42.195km地点	東京駅前・行幸通り	16:10	11:15	

## 救護所

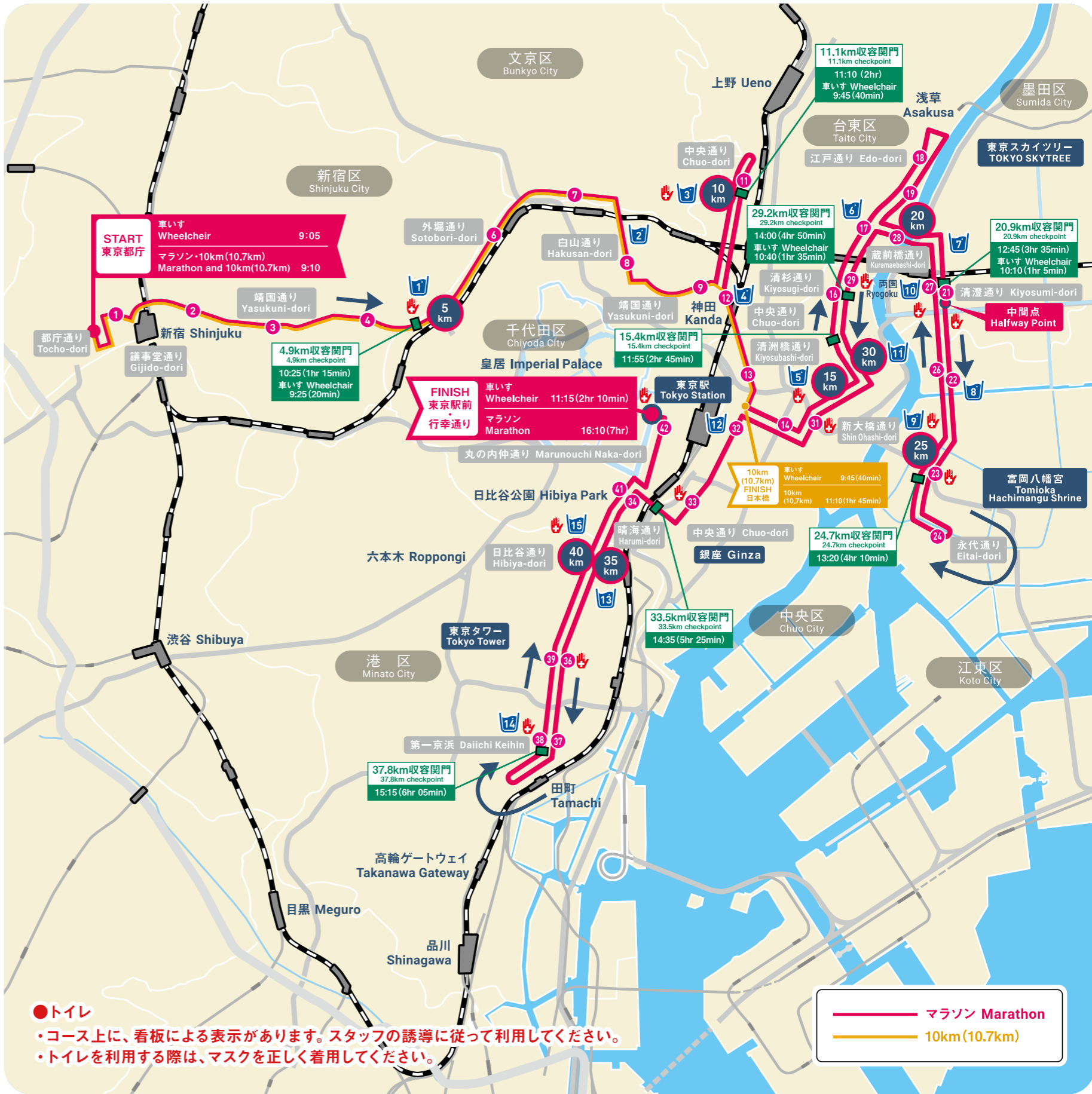
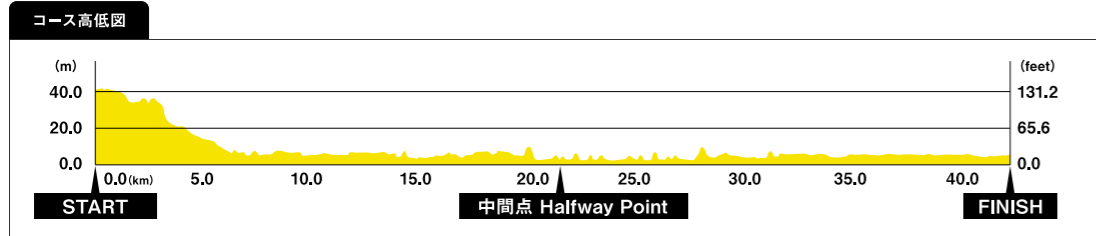
名称	km地点	設置場所
スタート救護所	0.0km	新宿中央公園水の広場
5km医務室	4.9km	市谷見附
11km救護所	11.1km	外神田五丁目交差点
15km救護所	15.5km	久松町交差点
21km救護所	21.0km	緑一丁目交差点東
23km救護所	23.3km	深川一丁目交差点東
25km救護所	24.8km	深川一丁目交差点西
27km救護所	27.1km	緑一丁目交差点西
29km救護所	29.2km	浅草橋
31km救護所	31.2km	花王本社ビル横
33km救護所	33.5km	数寄屋橋交差点付近
36km救護所	35.8km	港区役所前交差点付近
38km救護所	37.9km	東京都障害者福祉会館前
40km医務室	40.2km	西新橋交差点西
フィニッシュ救護所	42.195km	フィニッシュ地点
10kmフィニッシュ救護所		コンgresクエア横
丸の内救護所		フィニッシュエリア
馬場先門救護所		フィニッシュエリア

## 給水所

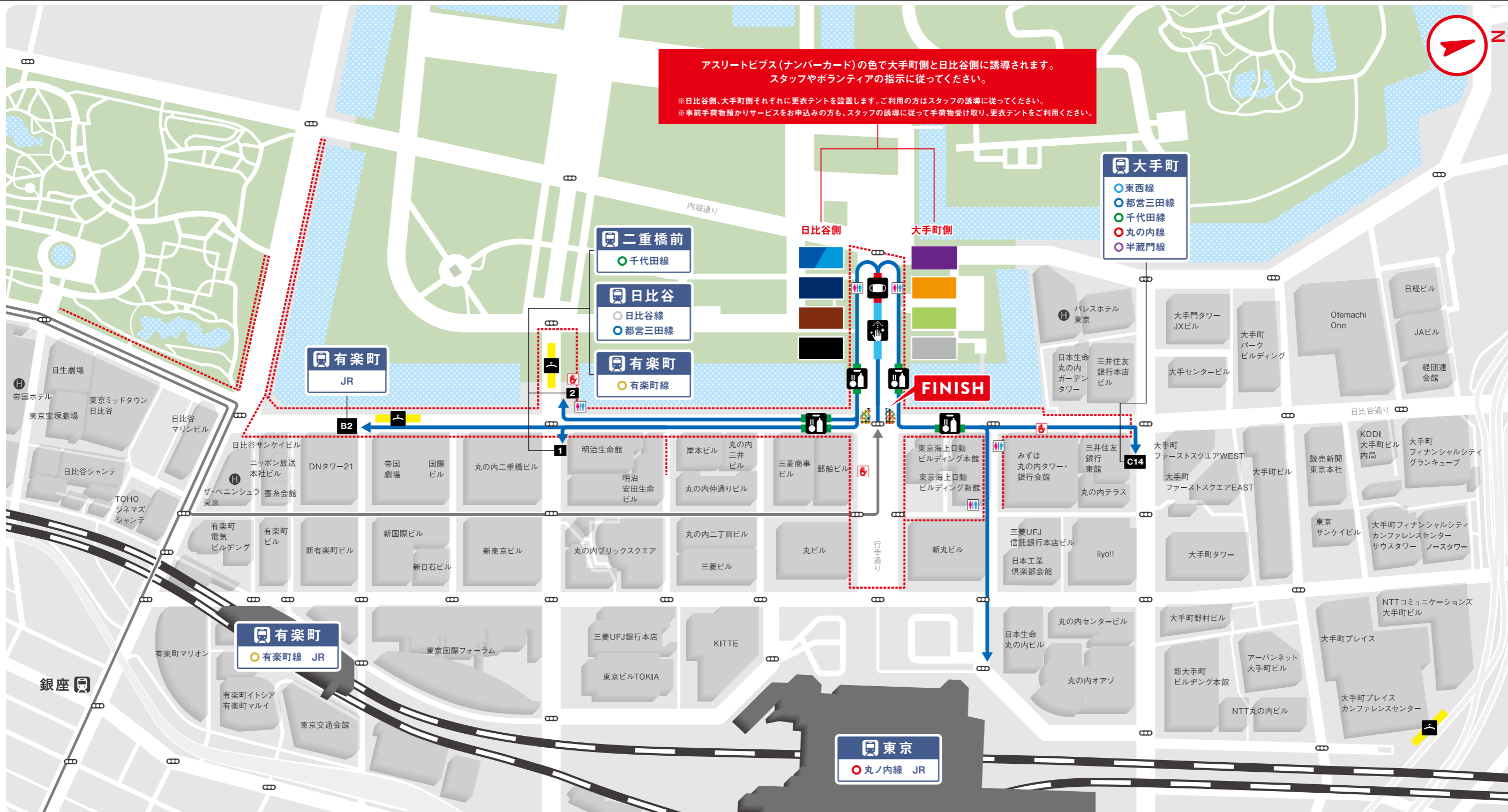
※給食の内容は変更になる場合があります。

地点	水	スポーツドリンク	ようかん	ブドウ糖	塩飴
1	5km給水所	○	○		
2	7km給水所	○			
3	10km給水所	○	○		
4	12km給水所	○			
5	15km給水所	○	○		
6	17km給水所	○		○	
7	20km給水所	○	○		
8	22km給水所	○			
9	25km給水所	○	○		
10	27km給水所	○		○	
11	30km給水所	○	○		
12	32km給水所	○			○
13	35km給水所	○	○		
14	38km給水所	○		○	
15	40km給水所	○	○		

●給水所で出たごみは必ずごみ箱に捨ててください



# フィニッシュエリアマップ



- マスク着用をお願いします
- 手洗い・手指消毒
- ランナーサービス(完走メダル・ドリンク・ランナーロープ)
- 更衣テント
- トイレ
- 救護所
- コース
- ランナー動線
- 一般規制エリア

- ### ランナーの皆さまへお願い
- 駅や商業施設のトイレや  
駅構内など公共の場での更衣は禁止です。
  - ごみ箱以外へのごみ捨ては禁止です。  
ごみの持ち帰りにご協力ください。
  - ペットボトルは  
ラベルとキャップをはずしてごみ箱へ。

### 10km(10.7km) FINISH AREA

アスリートビブス(ナンバーカード)の色

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

- トイレ
- 救護所  
(10kmランナー用)
- 給水・給食

待合スペース入口  
ランナー入口  
日本橋  
 ● 銀座線 ● 東西線