



TOKYO MARATHON 2025 | THE DAY WE UNITE.

参加案内

ランナー受付・EXPO 2025

ランナー受付日時

2025年2月27日(木)・2月28日(金) **10:00~20:30**

2025年3月1日(土) **10:00~17:30**

※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。

※車いすの部の方は、ランナー受付日時・場所が異なります。

【受付日時】3月1日(土)10:00~ 【受付場所】別途ご案内

EXPO 2025 日時

2025年2月27日(木)・2月28日(金) **10:00~21:00**(入場は20:30まで)

2025年3月1日(土) **10:00~18:00**(入場は17:30まで)

ランナー受付・EXPO会場

東京ビッグサイト南展示棟 南3~4ホール 東京都江東区有明3-11-1

アクセス

りんかい線
国際展示場駅より徒歩約15分

ゆりかもめ
東京ビッグサイト駅より徒歩約7分

リムジンバス
羽田空港⇒東京ビッグサイト
運行スケジュールについて、
詳しくはこちらをご確認ください。



大会当日

3月2日(日) スケジュール

- 7:00 スタートエリア入場開始
- 8:45 スタートゲート入場締切
- 8:59 スタートセレモニー
- 9:05 車いすマラソン 競技開始
- 9:10 マラソン・10.7km 競技開始
- 11:10 10.7km 競技終了
- 11:10 10.7km 表彰式
- 12:30 マラソン 表彰式
- 16:10 マラソン 競技終了



■注意事項・持込み制限について	P.2	■フィニッシュ	P.9
■ランナー受付	P.4	■インフォメーション・記録について	P.10
■スタート	P.6	■レース中の大会中止に備えて	P.11
■競技中について	P.8	■各種マップ	P.14~

メディカル情報

完走を目指すため！参加者の命を守るため！！

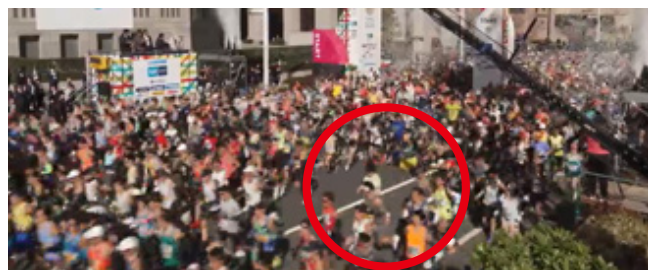
トレーニング・体調管理・救急救命などの情報について、是非ご覧ください。

<https://www.marathon.tokyo/participants/medical/>



ランナーの皆さまへ 重要な注意事項

写真は東京マラソン2024スタート直後の転倒シーンです。事故防止の観点から、スタートの際の急停止、進路変更を禁止します。落とし物等をして立ち止まることが考えられますが、後続ランナーの転倒につながるので絶対にやめてください。コースにおいても、写真撮影や沿道からの声援に応えるための急な進路変更や急停止は後続ランナーとの接触・転倒につながり大変危険ですので絶対にやめてください。トイレや救護所を利用するために進路を変更する場合は、必ず周囲の安全を確認して、周りのランナーに声をかけてから進路変更をしてください。



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。

持込み禁止物

- ×水筒類、ビン・カン・ペットボトル（サイズ、開封・未開封の状態問わず）
- ×ハイドレーションバッグ・ソフトボトル等
- ×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
- ×自撮り等、長さ30cmを越える棒状のもの
- ×無線通信機器（※携帯電話、PHS、Wi-Fiを除く）
- ×拡声器、ラジカセ、楽器、レーザーポインター、反射鏡等、音や光を発するもので使用方法により他のランナーに迷惑となるおそれのあるもの。また、運営上支障をきたすおそれのあるもの
- ×配布を目的とした印刷物や、旗、のぼり、プラカード等、その他これに類するもの

※東京マラソンEXPO 2025にて販売をしている商品でも、大会当日には持込み禁止の場合がございます。特に飲み物の内容量などには、ご注意ください。

飲み物の持込みについて

飲み物について、以下の要件を全て満たすもののみ持込み可能です。それ以外のものは廃棄させていただきます。



- ☐ 紙パックまたはアルミパウチであるもの
- ☐ 市販されている商品で、未開封状態のもの
- ☐ 単体の内容量が250ml以下のもの
- ☐ 合計容量500ml以下であること

※食べ物を持ち込み可能です。

スプレー缶の持込みについて

以下の要件を全て満たすもののみ、持込み可能です。それ以外のものは廃棄させていただきます。



- ☐ 市販されている商品で、未開封状態のもの
- ☐ 明確に医薬品及び化粧品に分類されているもの
- ☐ 単体の内容量が120ml以下のもの
- ☐ 個数は1本まで

ランナーマナー

- ・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。
- ・衣類の脱ぎ捨てはやめましょう。不要な衣類は、スタートエリアに設置されている「衣類回収ボックス」へ入れていただくようご協力をお願いします。
- ・ご自身で持ち込んだごみは持ち帰りましょう。
- ・駅構内やトイレ、コース周辺のホテル・商業施設などビル内での更衣はやめましょう。
- ・トイレ以外のところで用を足すことは禁止です。トイレがない公共の場で用を足す行為は、軽犯罪法で禁止されています。発見した場合は、大会の競技規約に則り、参加を認めない場合がございます。
- ・仮装については、競技規則をご確認のうえマラソンや天候に応じた服装でご参加ください。
※競技規則に書かれていない服装であっても、スポーツ大会にふさわしくない服装と判断した場合は、破棄していただく場合がございます。
※服装に関する個別のお問い合わせにはお答えできません。
- ・ランナーを追い越す際は前方及び周囲に気を付けて追い越してください。
- ・スタート直後の追い越しはやめましょう。

スタート注意事項

- ・スタートエリア周辺は、様々な規制エリアがあります。スタッフの指示・誘導に従ってください。
- ・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。
- ・入場開始時刻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。
- ・制限区画内にはランナー以外は入場できません。
- ・指定された入場ゲート以外からは入場できません。
- ・アスリートビブス及びリストバンドを忘れた方はスタートエリアに入場できません。
- ・指定されたスタートブロック以外からの出走はできません。判明した場合は失格になります。
- ・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。
- ・駅、ホテル、ビル等周辺施設のトイレ利用や更衣はしないでください。
- ・ごみ及び衣類の投げ捨ては禁止です。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コース上では破棄せずにお持ち帰りください。

コース注意事項

- ・コース上は交通規制が行われていますが、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や車いす・自転車等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、一般の歩行者や車両の通行にご注意ください。歩道は歩行者が優先となりますので、接触しないように十分気を付けましょう。
- ・コースを外れての走行は危険ですので、お止めください。
- ・イヤホンやヘッドホンの使用は周囲の音が聞こえなくなるため大変危険です。使用する場合は、周囲の音が聞こえる音量もしくは片耳をあけるなど対策をお願いします。

フィニッシュ注意事項

- ・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。
- ・自家用車での送迎や貸切り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等、公共の場での更衣はやめましょう。

手荷物預け注意事項

- ・参加費入金時、手荷物預かりを希望されなかったランナーは手荷物を預けることはできません。
- ・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。大会指定の手荷物袋以外に入った荷物は、お預かりできません。
- ・手荷物袋をお忘れになっても、当日の予備はありません。
- ・手荷物袋の中に、P.2に記載の持込み禁止物及びスマートフォンなどの貴重品や割れ物を入れないでください。
- ・手荷物預け、受取は指定された場所でのみ受け付けます。なお、屋外のため、雨天時には荷物が濡れる場合があります。
- ・預けた後は、再度取り出すことはできません。
- ・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。

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または横断する場合があります。その場合は、ランナーの走行停止をお願いすることがありますので、コース上のスタッフの指示に従って、ご協力をお願いいたします。

アスリートビブス注意事項

- ・計測タグはフィニッシュするまで絶対に取り外さないでください。スタート前に外れてしまった場合は、スタートヘルプデスクまでお越しください。
- ・アスリートビブス及び計測タグの再発行は行いません。なお、アスリートビブス及び計測タグを装着していないランナーは失格となります。
- ・計測タグが付いているビブスは前面に装着してください。背面に装着すると計測できない場合があります。
- ・雨天時など上着を着る際は、アスリートビブスが見えるように上着の上にアスリートビブスを装着してください。

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、応急対応まで行います。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：03-6279-0044）まで、ご連絡ください。
※見舞金は、診療費（治療費）に対する保険ではありません。
- ・救護所に家庭用常備薬（胃腸薬、感冒薬等）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。
- ・病院へ搬送された場合、診療費等はランナー負担となりますのでご了承ください。

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服装はもとより、次の1から12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。これに対する異議は一切認めません。

1. 他のランナーを傷つけたり、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. 他のランナー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. 他のランナー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、閃光等を発生する照明器具、ホイッスルもしくは警笛または破裂音や爆発音を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を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
9. 競技審判員の指示に従わず、競技進行を妨げること
10. ランナー以外（主催者が認めたガイドランナーを除く）が出走すること
(例)・子供を背負ってやベビーカーを押しながら等の出走
・盲導犬やペットの伴走
11. 本大会で用意した場所以外での更衣およびトイレ以外で用を足すこと
12. その他、1～11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

●ランナー受付所要時間：30分程度

※入場開始直後や混雑状況により、長時間お待ちいただく可能性がございます。お時間に余裕を持ってお越しください。

●ランナー以外は入場できません。同伴者の方はミートエリアでお待ちください。

ランナー受付 事前準備

●アスリートビブス引換証の確認

本人確認・アスリートビブス引換窓口では、引換証をご提示いただきます。スマートフォン等で提示、もしくは引換証を印刷してお持ちください。引換証には、アスリートビブスの引換窓口の番号などが記載されております。事前に表示されることを確認のうえ、ご来場ください。

●アスリートビブス引換証 表示方法

- ① 右記の二次元コードの読み込み
- ② 2月7日(金)にご案内のメールに記載してあるURLより
- ③ マイエントリー内のアスリートビブス引換証の項目より

●本人確認書類の用意

本人確認を行いますので、**必ず本人確認書類(コピー不可)**をご持参ください。

本人確認書類については、下記を参照してください。

※エントリー情報が変わっている場合は、「マイエントリー」で変更をお願いします。ただし変更できない項目もございます。

※ガイドランナーの申請が承認された方は、必ずガイドランナーと一緒にご来場ください。

ガイドランナーの方もランナーと同様に本人確認を行いますので、本人確認書類をご持参ください。

アスリートビブス
引換証

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(愛の手帳)
 - 精神障害者保健福祉手帳(写真付き)
 - 在留カード
 - 住民基本台帳カード(写真付き)
 - マイナンバーカード(通知カードは不可)
- ※必ず表面のみをご提示ください。

※ガイドランナーの申請を行った方または障がい者の部に参加する方は、身体障害者手帳、療育手帳(愛の手帳)、精神障害者保健福祉手帳のいずれか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

Official Partners



東京地下鉄株式会社

東京メトロは今年も東京マラソンを応援いたします！
大会を支えるメンバーの一人として大会当日は、大会規模に合わせコース沿いの各駅に社員を配置するとともに、当社グループ社員によるボランティアをはじめとしたサポートもさせていただくなど、参加する全ての方が安心してお過ごしいただけるよう、万全の態勢で臨みながら東京に集う皆様をお出迎えいたします。

ランナー受付の流れ

① 本人確認・アスリートビブス引換え

1. 指定された引換え窓口で、本人確認書類とアスリートビブス引換証をご提示ください。
2. 本人確認が完了したら、リストバンドを装着いただきます。大会当日、**フィニッシュするまで装着していただきます。**
ご理解・ご協力のほど、お願いいたします。
3. アスリートビブスのビブスナンバーとお名前が正しいか、ご確認ください。
4. アスリートビブスセット等配付物をお受け取りください。

【配付物】アスリートビブスセット、リストバンド（装着）

※事前に手荷物預けの申込みを行った方のみ、手荷物袋・手荷物シールも配付いたします。今大会より、EXPO袋・プログラム冊子の配布はございません。

※配付物を入れるマイバッグ等の持参を推奨いたします。

サステナビリティへの取り組み

アスリートビブスセットの「安全ピン」封入の取りやめ

大会を通した廃棄物の削減に向けて、アスリートビブスセットに「安全ピン」は封入しておりません。市販されているアスリートビブス留め等をご利用いただくか、安全ピンをお持ちでない場合は、計測タグ確認テーブルより各自でお取りください。



チャリティランナーの皆さまへ

「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さまには「チャリティTシャツ」をお渡ししますので、アスリートビブス引換え後、チャリティTシャツ引換え窓口へお寄ください。

※事前にご指定いただいたサイズをご用意しております。
ご指定いただいたサイズからの変更はできません。



「東京マラソン2025 チャリティ（RUN with HEART 寄付先団体ブース）」について

EXPO会場内に各寄付先団体のブースを設けており、寄付先団体からの記念品等の配付がございます。
是非お立ち寄りください。

【場所】東京ビッグサイト南展示棟 南1ホール

マイエントリーでグッズを購入された方へ

マイエントリーでアスリートビブス留めを購入された方は、アスリートビブスを受け取った後、必ずグッズ引換え窓口へお寄ください。

② 計測タグ確認

1. 袋に入ったアスリートビブスをそのまま計測端末にかざしてください。
2. 正常に作動している場合は、端末の画面にご自身の名前とビブナンバーが表示されます。
名前とビブナンバーが表示されない、別の方の名前とビブナンバーが表示された場合はスタッフへお声がけください。

※アスリートビブスの装着方法は、「スタート」(P.6)を参照してください。

※記録を取得するために万全を期して準備しておりますが、様々な外部・環境要因に影響されることがあり、100%の記録取得を保証するものではありません。予めご了承ください。

③ EXPO会場へ（ランナー受付終了）

東京マラソンEXPO 2025の詳細はこちら
<https://www.marathon.tokyo/events/expo/>



※大会に出走されなかった方で、アスリートビブスの送付をご希望の場合、着払いにて発送いたします。ご希望の方は、2025年3月7日(金)17:00までにお問い合わせフォーム
(<https://forms.gle/7qdHFLat18qep6J69>) よりご連絡ください。

※国内居住者のみ

※お問い合わせフォームのオープンは、大会当日の予定です。

Official Partners

はじまる夢 ～家・街・ゆとり～



スターツコーポレーション株式会社

【総合生活文化企業・スターツ】

スターツは平和な世界への願いを込め、スポーツ・文化活動をサポート。第1回東京マラソンよりオフィシャルパートナー（不動産/建築）として、アスリートビブス協賛や社員ボランティア、各種表彰などを実施。大会に挑戦するさまざまなランナーを応援しています。

スタート前メディカルチェックリスト

レースを安全に走るために、レース当日の体調をスタート前にチェックしましょう。

下記項目の中で、1つでもあてはまる項目があれば、レース参加については、慎重に判断してください。

- | | |
|---|---|
| ☐ 熱がある。熱感がある。 | ☐ かぜ症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）がある。 |
| ☐ 疲労感が残っている。 | ☐ 胸や背中の不快感や痛みがある。動悸・息切れがある。 |
| ☐ 昨夜の睡眠が充分にとれなかった。 | ☐ 腹痛、下痢がある。吐き気がある。 |
| ☐ レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった。 | ☐ レース運びの見通しが立っていない。 |

大会当日の持ち物

- | | |
|---|---|
| ☐ アスリートビブス（計測タグ付き） | ☐ リストバンド |
| ☐ スマートフォンや交通 IC カード等（大会中止等の非常時用） | ☐ 手荷物袋・手荷物シール（事前申込みの方のみ） |

スタート前準備

☐ アスリートビブス裏面の必要事項欄をご確認いただき、必ず記入してください。

☐ アスリートビブスは、胸の位置に装着してください。

なお入場ゲートへ来場する際にはアスリートビブスを装着のうえ、お越しください。入場ゲートで確認いたします。

☐ 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。

☐ 入場ゲートへのアクセス方法をご確認のうえ、お越しください。

※スタートエリアの都庁周辺は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、事前にご確認ください。



手荷物トラック番号 カゴ番号

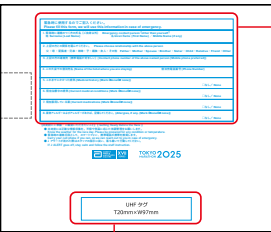
指定の番号が記載されたトラックに手荷物を預けてください。フィニッシュ後にも、同じトラックより手荷物を受け取ってください。

表面



スタートブロック
入場ゲート
手荷物トラック番号（事前申込みの方のみ）

裏面



必要事項記入欄
計測タグ



アスリートビブスを付ける位置

チャリティランナーのアスリートビブスについて

チャリティランナーに関する情報

寄付先団体名
（チャリティランナーのアスリートビブスのみ記載）

Official Partners

まだ見たことのない
TOKYOを
駆けぬけること：

Mastercard

東京マラソンEXP0 2025でも、pricelessな体験を。ご来場いただくだけで、東京マラソンの興奮がさらに高まるpricelessな体験や、Mastercard会員限定の特別な体験をご用意。Mastercardブースにぜひお立ち寄りください。詳細は[こちら](#)。

スタートまでの流れ

①入場

7:00

スタートエリア入場開始

8:45

スタートゲート入場締切

手荷物預け ※事前申込みのみ

手荷物袋の所定の位置に手荷物預けシールを事前に貼ってからご来場ください。
袋の中身が飛び出さないよう口をしっかりと結んでから、アスリートピブスに記載された指定のトラックへ預けてください。

手荷物例 (イメージ)



手荷物袋
縦540mm×横480mm



手荷物シール

②セキュリティチェック

ランナー受付にて装着いただいたリストバンドの確認を行います。ピブス、リストバンド確認後、警備員による持込物のチェックを実施します。
ペットボトルなど、持込みが制限されている物品をお持ちの場合、その場で没収・廃棄となります。

※持込禁止物の詳細は、P.2をご確認ください。

③スタート

8:55 各ブロック整列締切

※仮設トイレは混雑いたします。

時間に余裕をもって入場してください。

※「誰でも更衣室」は都民広場のインフォメーションにご用意しております。
ご利用希望の方は、スタッフがご案内しますのでお声がけください。

9:05 車いすマラソン・車いす10.7km スタート

9:10 マラソン・10.7km スタート

サステナビリティへの取り組み

衣類回収ボックスの設置

スタート周辺で不要な衣類や防寒ウェアを回収し、ケミカルリサイクル・サーマルリサイクル・リユースリサイクルをします。

コミュニケーションのユニバーサルデザイン(UD)化

大会当日、スタートエリアにおいてアナウンス内容を多言語字幕表示することができる「SoundUD」を活用します。また、視聴覚障がい間、多言語対応などさまざまなシーンでのコミュニケーションに対応するため、ボランティア活動向けにアプリ「UDトーク」の活用を推奨します。

● SoundUDについて詳しくはこちら

<https://soundud.org/>

● 字幕表示URLはこちら

<https://go.soundud.com/q/6q0FwnaHsLledhyL>

※ページオープンは大会当日の予定です。



スタートエリア入場ゲートマップ / 事前インフォメーションテント



ランナー受付期間中、スタートエリアにてインフォメーションテントを設置します。
希望者にはスタッフが入場ゲートや手荷物預かりトラックの場所・スタートラインの位置をツアー形式でご案内いたします。

<日時>

2月27日(木)~3月1日(土) 10:30~17:00まで

<場所>

新宿スタートエリア都庁前(都民広場)



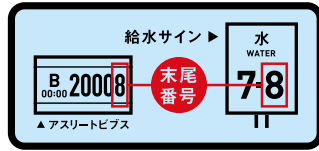
※スタートエリア
拡大マップは、P.14へ

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。

給水所

- ランナーの集中を防ぐため、利用できる給水テーブルをピブナンバー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お願いします。
- コース上に15ヶ所の給水所を設けます。(P.15参照)
- パーソナルドリンク設置は、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。
- 給水所で出たごみは、必ずごみ箱に捨ててください。給水所のごみ箱は給水所専用です。ごみの分別にご協力ください。



サステナビリティへの取り組み

給水所で使用した紙コップのリサイクル

回収した紙コップは再生紙の原料として処理・加工され、トイレ用ペーパーに生まれ変わり、大会でも使用されています。使用した紙コップは専用のごみ箱へ入れていただくよう、ご協力をお願いいたします。



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.15参照)。

収容関門

- コース上には9カ所の収容関門があります。
- 交通規制、警備、競技運営上、関門閉鎖を行います。(P.15参照)
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、手荷物を預けていない方は最寄りの駅より帰宅してください。
※手荷物を預けた方は、必ず収容バスに乗りしフィニッシュエリアへ向かってください。
- 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

- 審判員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。
- 棄権する際にはアスリートピブスのバーコードを取り外し、審判員へお渡しください。

ペースセッター情報

下記の設定タイムが記載されたフラッグを身に着けたペースセッターが走ります。各ペースセッターのスタート位置は下記ブロックの先頭になります。

設定タイム	ペース基準	スタートブロック
2時間50分	グロスタイム	B
3時間00分	グロスタイム	C
3時間10分	グロスタイム	C
3時間20分	グロスタイム	D
3時間30分	グロスタイム	D・E
3時間40分	ネットタイム	E
3時間50分	ネットタイム	F
4時間00分	ネットタイム	F・H
4時間15分	ネットタイム	G
4時間30分	ネットタイム	H
4時間45分	ネットタイム	J
5時間00分	ネットタイム	K
5時間30分	ネットタイム	L
Sweeper	グロスタイム	最後尾

※2時間50分～3時間30分のペースセッターは、スタート号砲からフィニッシュまでの【グロスタイム】で走ります。

※3時間40分～5時間30分のペースセッターは、スタートライン通過からフィニッシュまでの【ネットタイム】で走ります。あくまで目安となり、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。

※Sweeperとは、各関門を制限時間ギリギリで通過できるペースで走り、1人でも多くのランナーの完走をサポートします。

スタッフの識別について



審判員



ボランティアリーダー・リーダーサポート



ボランティアメンバー



救護スタッフ



ボランティアメンバー
給水・給食



ボランティアメンバー
給水(スポーツドリンク)

Official Partners



アシックスジャパン株式会社

東京マラソンEXPOのASICSブースにてお待ちしております！
大会限定のTシャツ、ジャケット、シューズ、小物など多数のアイテムをご用意しております！
会場内の混雑緩和として事前にECサイトでの購入をおすすめしております。(2月中旬まで)
EXPO会場では最新のアイテムもご覧いただけます。

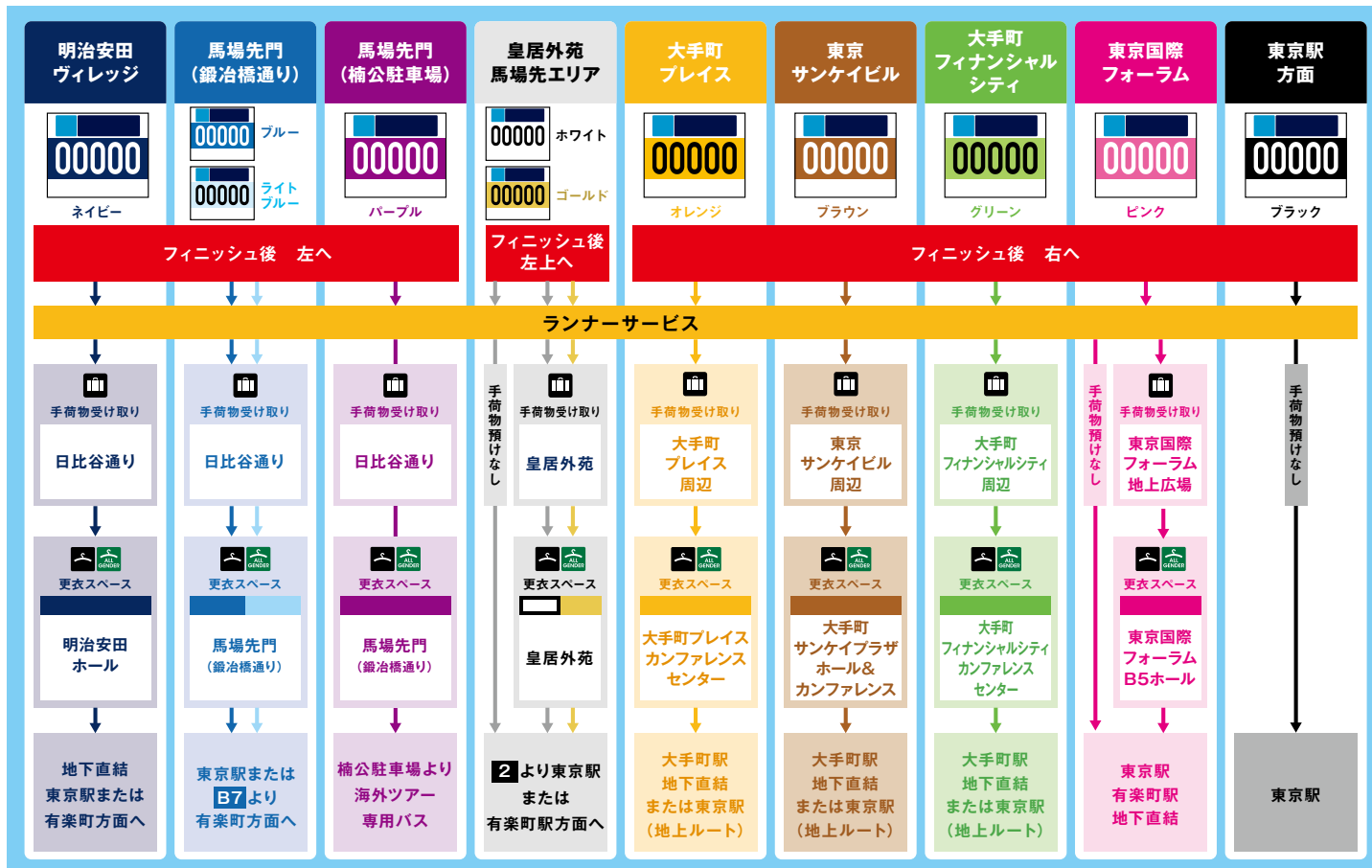
マラソンフィニッシュ：東京駅前・行幸通り

11:15 車いすマラソン競技終了

16:10

マラソン競技終了

※アスリートビブスの色ごとに、フィニッシュ後のルートが分かります。



※ランナーサービスは、完走メダル、水、スポーツドリンク、フィニッシャーロープ等の配付を予定しています。

※「誰でも更衣室」をご用意しております。ご利用希望の方は、スタッフがご案内しますのでお声がけください。

10.7km フィニッシュ：日本橋

9:45 車いす10.7km競技終了

11:10 10.7km競技終了

11:10～ 表彰式

コングレスクエア日本橋2階・3階には、10.7kmランナー専用更衣室、誰でも更衣室及び付き添いのための待ち合わせスペース(9:30～12:30)がございます。表彰式はコングレスクエア日本橋2階で行います。

(住所) 〒103-0027 東京都中央区日本橋1-3-13 東京建物日本橋ビル2階 (アクセス) 東京メトロ東西線・銀座線/都営浅草線 日本橋駅直結

Six Star Hopefulの皆さまへ

東京マラソン2025を完走すると「Six Star Finisher」となるランナー(=Six Star Hopeful)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、個別の案内メールおよびEXPO会場のAbbott World Marathon Majorsブースにて行っております。

問い合わせはこちらまで：stars@wmmajors.com(英語のみ)



Six Star Finisherメダル

テレビ中継 3月2日(日)

- 日本テレビ(全国ネット) 9:00～11:50 「東京メトロスポーツスペシャル 東京マラソン2025」
(関東ローカル) 16:25～17:25 「東京マラソン2025×サンデー PUSHスポーツ コラボSP」
- CS日テレNEWS24 9:00～16:30 「車いすマラソン&フルマラソン全員フィニッシュ生中継」

※インターネット配信 TVerでもLIVE配信

ラジオ中継 3月2日(日)

- ラジオ日本 8:45～11:35 「ラジオ日本スポーツスペシャル 東京マラソン2025 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.ouennavi.jp/teaser/?eid=000000000369893>



リーダーボード・記録速報

トップランナーをはじめ全ランナーの
通過順位とタイムを一覧表示！

全ランナーの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。

<https://runnet.jp/project/tokyo2025/results/>



記録

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。
記録速報は、上記の応援ナビ・リーダーボード・記録速報ページより確認ができます。
フィニッシュ後、ご自身のフィニッシュタイムを確認してください。

※記録速報ページのオープンは、大会当日の予定です。

※フィニッシュしてからタイムが表示されるまで、5分程度かかる場合があります。

※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マイエントリーよりご確認ください。

※チェックポイント不通過がみられた場合は、フィニッシュの記録は認められません。

記録不備について

応援ナビ・リーダーボード・記録速報にてフィニッシュタイムが
表示されないなど記録に不備があった場合は、
3月3日(月)正午までに右記のお問い合わせフォームに
必要情報を入力してください。

※3月3日(月)正午以降も受付いたしますが、順位には反映されません。

<フィニッシュタイムお問い合わせフォーム>
https://runnet.jp/form/pub/rbs/ftime_tokyo2025
お問い合わせ期限：2025年3月27日(木)17:00まで



東京マラソン2025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)..... 10:00～20:30
	3月1日(土)..... 10:00～17:30
	3月2日(日)(大会当日)..... 5:00～17:00

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2025交通規制お問い合わせ窓口	受付時間：
TEL:03-6705-0668	2月21日(金)まで(土日、祝日を除く)..... 10:00～17:00
	2月25日(火)～3月1日(土)..... 10:00～18:00
	3月2日(日)(大会当日)..... 7:00～20:30

大会の開催・中止 最終情報について

大会の開催・中止に関する最終情報は、下記の日程と方法で行います。

・最終更新日時：2025年3月2日(日) 5:00 ・大会公式ウェブサイト(ニュース)・東京マラソン財団SNSなどにてお知らせします。

備え

1

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 X アカウント
https://x.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

2

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や、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は原則として大会は中止となります。
- ・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うえ、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。



近畿日本ツーリスト株式会社

近畿日本ツーリストは、フレンドシップラン、EXPO会場、当日の大会運営、ボランティアの参加など、様々なシーンで大会をサポートさせて頂いています。皆さんが楽しく、フィニッシュできるように応援しています！

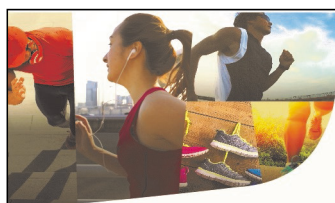


セイコーグループ株式会社

銀座4丁目のセイコーハウスのウィンドウにて、2/20-3/2の期間中に東京マラソン2025出場者全員のお名前を掲載しています。ぜひセイコーハウスのウィンドウへご自身のお名前を探しに来てください！

セイコーグループは、第1回大会よりオフィシャルタイマーとしてランナーを応援し続けています。

SEIKO



全国市民ランナー応援プロジェクト Run with You

第一生命は全国の市民ランナーを応援しています。

第一生命は東京マラソン2025のオフィシャルパートナーです。

第一生命保険株式会社

第一生命は、「Run with You」プロジェクトを通じて、全国の市民ランナーの皆さまの、豊かで健康な人生を送れるwell-being（幸せ）を応援します。

人のために、人が走る。



日本マクドナルド株式会社

スポーツのチカラで世界に笑顔を増やそうとするランナーのみなさんを応援します。マクドナルドは、東京マラソン2025のチャリティパートナーです。

ともに挑む、ともに走る。
MIZUHO みずほ銀行

株式会社みずほ銀行

株式会社みずほ銀行は、「東京マラソン2025」と挑戦するすべての人を応援しています。

株式会社みずほ銀行は、「東京マラソン2025」と挑戦するすべての人を応援しています。

こくみん共済
全国労働者共済生活協同組合連合会 **coop**



レインボー・バトン

こくみん共済 coop

こくみん共済 coop では、共済金を受け取られた方の生の声を組合員や社会へつなげる「レインボー・バトン運動」に取り組み、困難と向き合い歩みを進める皆さまを応援するため、東京マラソンに協賛しています。

ケアステーション 約25km 清澄庭園児童公園

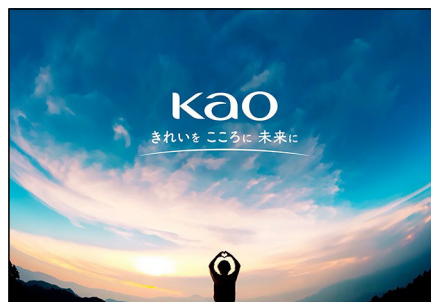
ご希望の方に
エア サロンパス®
ジェットα 25mLを
サンプリングいたします!!

筋肉痛・筋肉疲労に 第3類医薬品



久光製薬株式会社

約25km地点の清澄庭園児童公園に薬店を開設し、エア® サロンパス® ジェットα25mL 試供品をご希望の方にサンプリングいたします。有効成分が炎症を抑え、痛みを鎮めます。



花王株式会社

花王は、ランナーの皆さまにお役立ちする商品と、社員ボランティアで大会を応援します。東京マラソンEXPOでの花王ブース「月祭」では、走る前・走った後に役立つ情報をご紹介します。ぜひお立ち寄りください。

バスクリン

株式会社バスクリン

バスクリンからのご提案。
“自己ベスト”は、入浴後にやってくる。私たちバスクリンは、大会本番を最高の日にするための入浴法から大会終了後の疲労回復の入浴法まで、すべてのランナーの皆様を応援して参ります。

日本光電

日本光電工業株式会社

日本光電はAED200台と沿道ボランティア・救護本部80名で、ランナーの皆さんの安全を見守りサポートします！

KoyouRentia

コーユーレンティア株式会社

コーユーレンティアはレンタルが生み出す価値を創造し、環境・社会・経済へ貢献していきます。

アーティストとファンの架け橋となる

Fanplus

Fanplusは東京マラソン2025を応援しています。

株式会社 Fanplus

Fanplusはアーティストとファンの架け橋となるベストパートナーを目指します。



株式会社シミズオクト

ランナーが安全かつスムーズに完走を目指すよう、スタートからフィニッシュまでの道のりを支え、守ります。

SAGAWA

佐川急便株式会社

大会当日の皆さまのお荷物をスタートからフィニッシュまで運ぶなど、物流で大会をサポートしています。



株式会社 田中貴金属グループ

田中貴金属は、ゆとりある豊かな社会の実現への貢献を目指し、東京マラソンを応援しています。



六甲バター株式会社

フィニッシュ後にQBBベビーズを配布し、疲労が溜まったランナーの回復と健康をサポート！

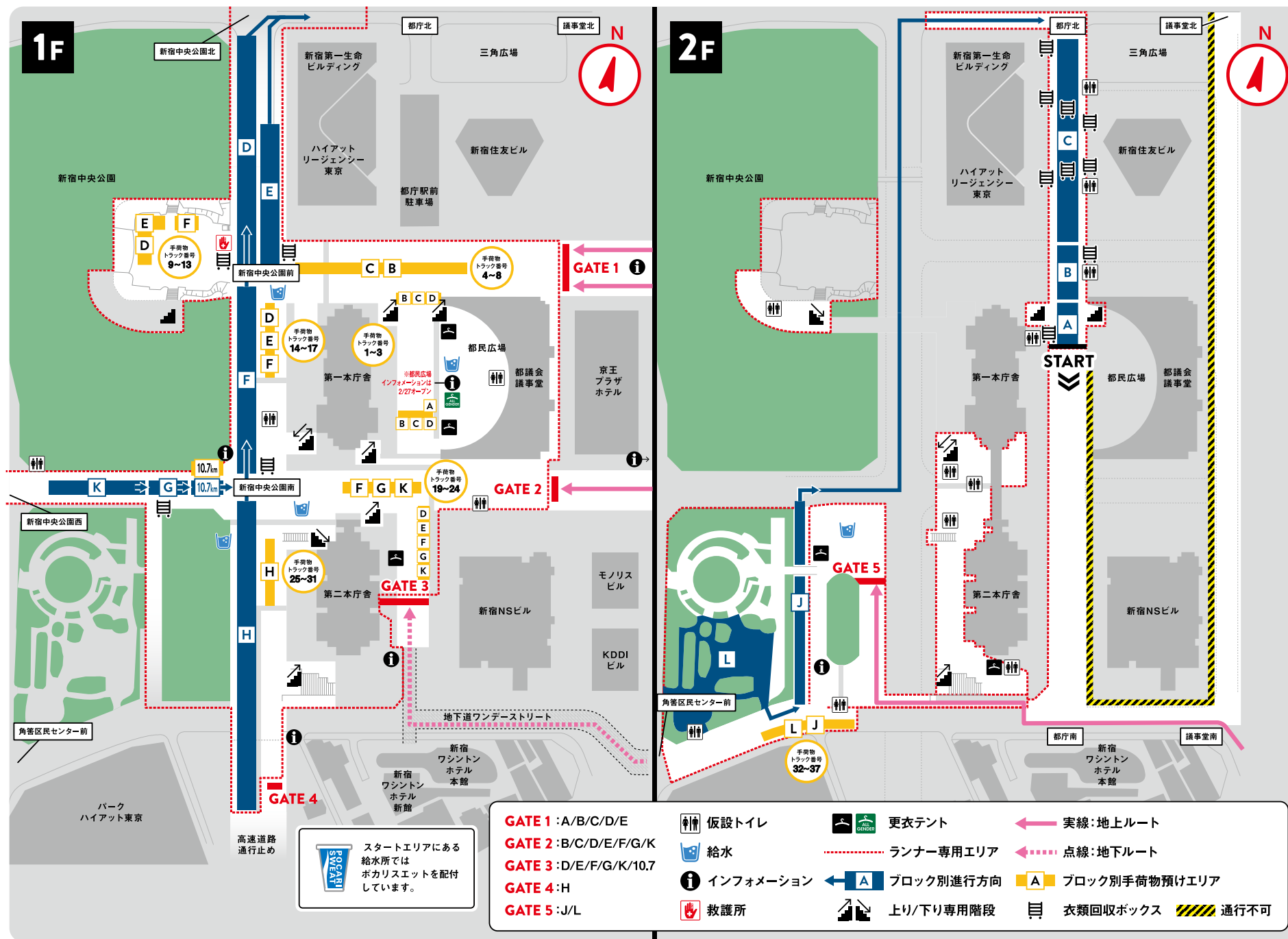
H!BINO

ヒビノ株式会社

ALL SPORTS community

株式会社 フォトクリエイト

今大会もプロカメラマンがみなさまの勇姿を撮影します！ぜひいろんなポーズで写真しましょう！



コース全体図（東京都庁～東京駅前・行幸通り）

15

TOKYO 2025
MARATHON

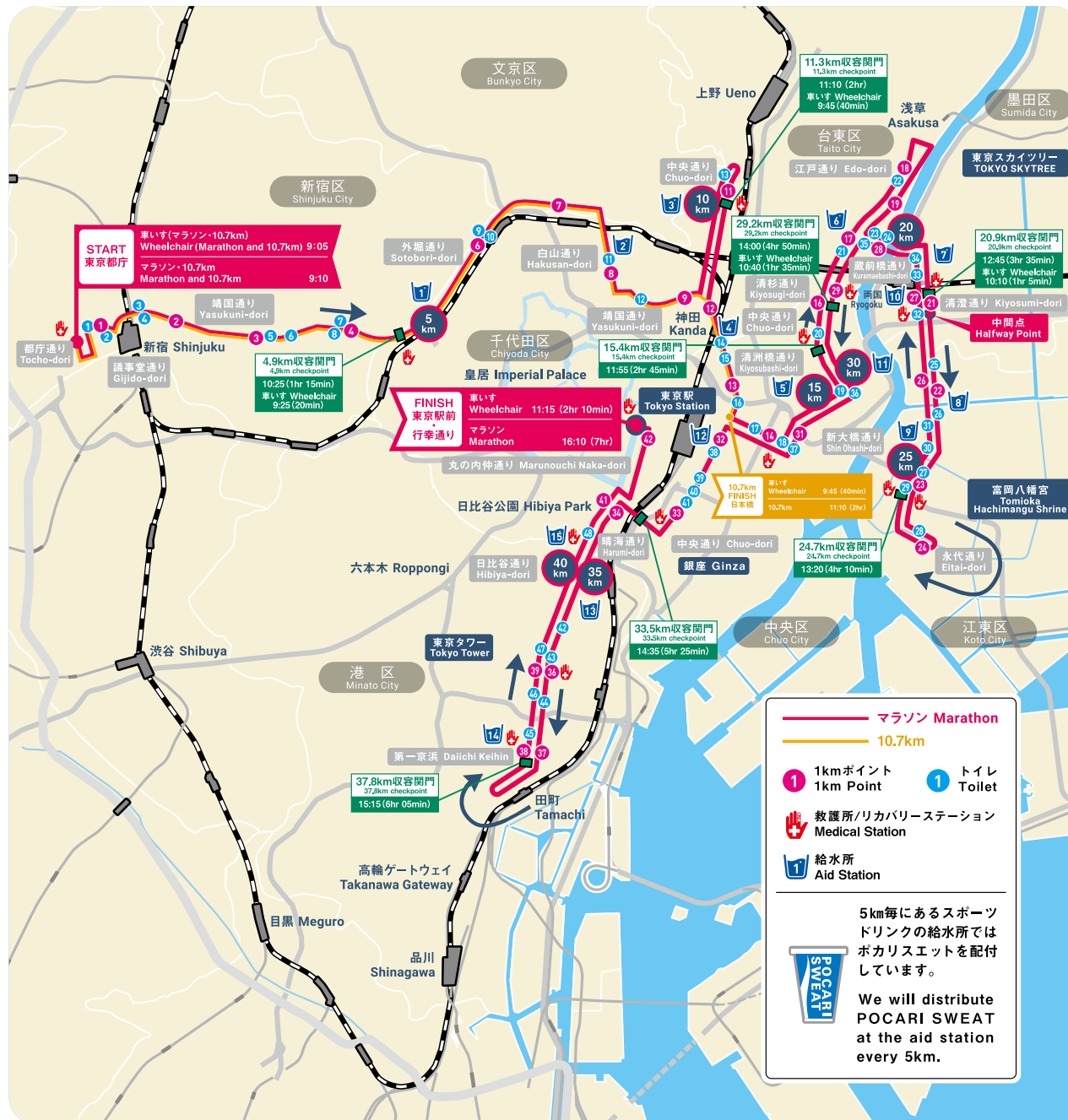
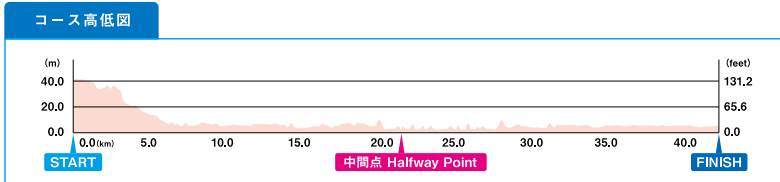
収容関門時間			
km地点	距離ポイント	マラソン	車いす
4.9km	市谷見附交差点	10:25	9:25
11.3km	外神田五丁目交差点南	11:10	9:45
15.4km	久松町交差点	11:55	—
20.9km	緑一丁目交差点	12:45	10:10
24.7km	深川一丁目交差点	13:20	—
29.2km	浅草橋交差点	14:00	10:40
33.5km	数寄屋橋交差点	14:35	—
37.8km	芝五丁目交差点	15:15	—
42.195km	東京駅前・行幸通り	16:10	11:15

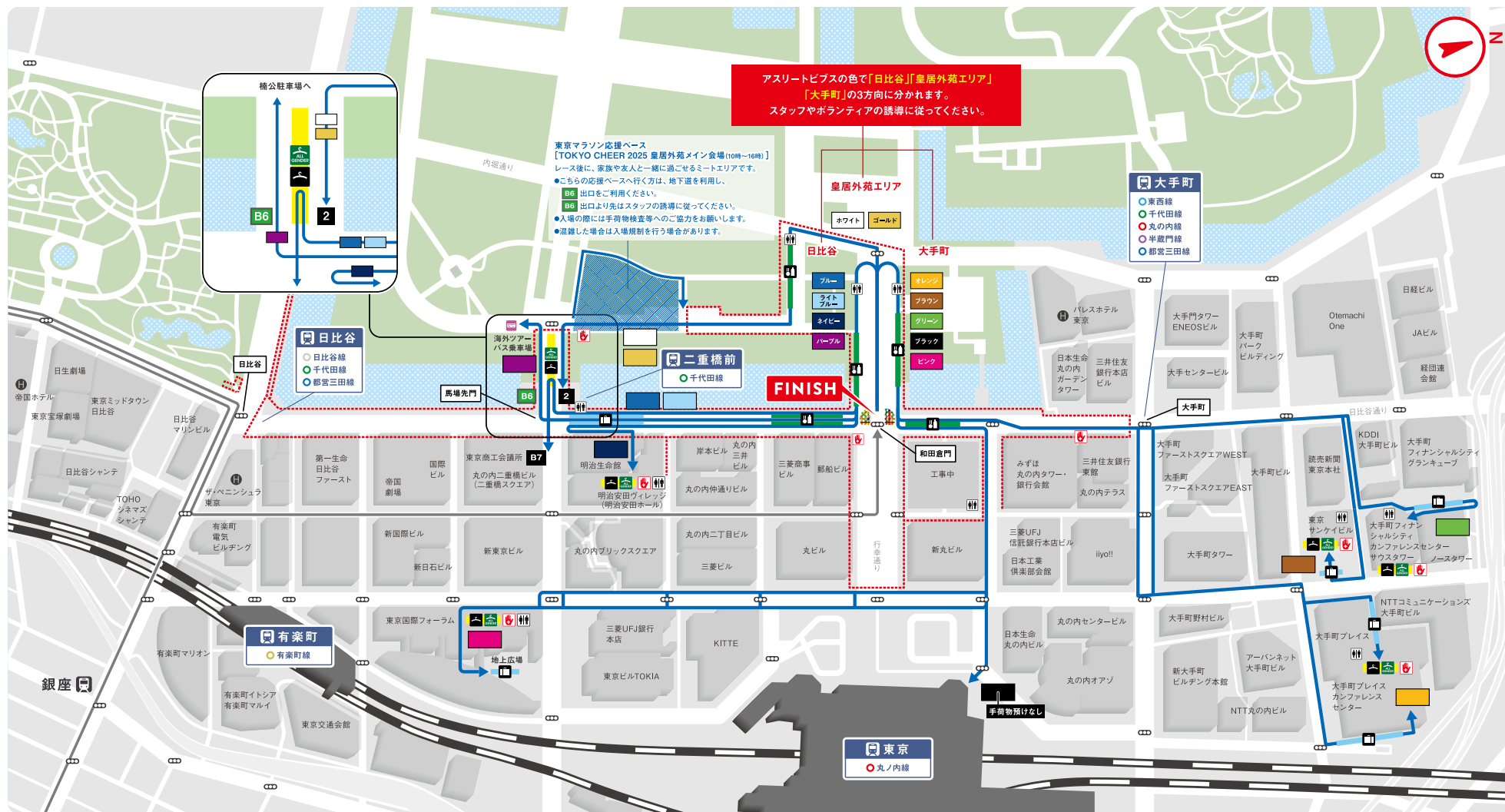
リカバーステーション	
名称	
大手町フィナンシャルシティ	
東京サンケイビル	
大手町プレイス	
明治安田ホール	
東京国際フォーラム	

名称	km地点	設置場所
スタート救護所		新宿中央公園水の広場
5km医務室	4.9km	市谷見附交差点
11km救護所	11.3km	秋葉原UDX前
15km救護所	15.5km	久松小学校前
21km救護所	20.9km	旧りそな銀行本所支店横
23km救護所	23.2km	深川一丁目交差点東付近
25km救護所	24.7km	深川一丁目交差点西
27km救護所	27.0km	三菱UFJ銀行本所中央支店横
29km救護所	29.2km	浅草橋交差点
31km救護所	31.4km	坂本町公園
33km救護所	33.5km	数寄屋橋交差点付近
36km救護所	35.9km	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救護所	40.5km	内幸町交差点
フィニッシュ救護所	42.195km	フィニッシュ地点
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
10.7kmフィニッシュ救護所		コングレスクエア日本橋横

給水所 ※給食・給水の内容は変更になる場合があります。											
地点	水	ポカリスエット	梅干	チョコレート	ようかん	クリームパン	バナナ	カロリーメイトゼリー	ブドウ糖	亀飴	人形焼(あんなし)
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箱に捨ててください





更衣エリア 手荷物返却 トイレ

救護所・リカバリーステーション

ランナーサービス (完走メダル・ドリンク・ランナーロープ等)

コース ランナー動線 一般規制エリア

禁止事項 ※マナーを守ってご参加ください。

駅や商業施設のトイレや駅構内など公共の場での更衣。
ごみ箱以外へのごみ捨て。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。

10.7km FINISH AREA

アスリートビブスの色
カテゴリー別に色の追加があります
コングレスクエア日本橋2階にはランナー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。

更衣エリア (10.7kmランナー用)
トイレ (コングレスクエア日本橋 2-3階)
救護所 (10.7kmランナー用)
ランナーサービス (完走メダル・ドリンク・ランナーロープ等)

10.7km FINISH AREA
待ち合わせスペース入口
ランナー入口
日本橋
銀座線 東西線