



3.22 (日)
都立光が丘公園
8:00 START!

スポーツくら
TOTO BIG

スポーツ振興くじ助成事業



参加
申込
期間

区民先行
(抽選)

10.25 (金) ~ **27** (日)

一般
(先着順)

11.7 (木) **20時** ~

郵便払込
(抽選)

11.11 (月) ~ **19** (火)

マイルラン
(抽選)

11.7 (木) ~ **13** (水)

詳細は、大会ホームページでもご覧になれます。

【主催】練馬こぶしハーフマラソン実行委員会 練馬区、練馬区教育委員会、(公社)練馬区体育協会、練馬区陸上競技協会、練馬区スポーツ推進委員会、練馬区レクリエーション協会、練馬区町会連合会、光が丘地区連合協議会、(一社)練馬区産業振興公社、(一社)練馬産業連合会、東京商工会議所練馬支部、練馬区商店街連合会、(公社)練馬東法人会、(公社)練馬西法人会、東京あおば農業協同組合、(一社)練馬区医師会、練馬区立小学校長会、練馬区立中学校長会、(株)ジェイコム東京東エリア局

【問い合わせ先】

練馬こぶしハーフマラソン実行委員会事務局
☎03-5984-3555 (平日 9時~17時)
<http://www.nerima-halfmarathon.jp>



練馬こぶしハーフマラソン 2020

《特長》

- ・幹線道路やとしまえん・緑あふれる光が丘団地など、様々な景色を楽しめるコース
- ・途切れない応援、2,000人規模のボランティアがあらゆる場面でおもてなし
- ・鉄道3路線利用の優れた会場アクセス・ストレスを感じない会場運営

完走後は、
地場野菜を使った
「すずしろ汁」をどうぞ！

このパンフレット記載の出走料、各種手数料は
すべて税込(10%)金額です。

大会の概要

2015～2018 全国ランニング大会100撰

- 【開催日】令和2年3月22日(日)
- 【主会場】都立光が丘公園
- 【種目】・ハーフマラソン(21.0975km)
・マイルラン(1.6km)
- 【コース】6面のコースマップをご覧ください。
- 【参加資格】下表の参加種目ごとの要件を満たし、大会要項(このパンフレットの記載内容)を遵守いただける方。
- 【参加賞】ハーフはTシャツ、マイルランはねり丸巾着袋です。参加案内に同封し、事前送付します。
- 【ゲスト】谷川真理さん、吉田香織さん
- 【完走証】完走証は、大会特製「ねり丸クリアファイル」に入れて、当日お渡しします。また、ハーフマラソン完走者にはフィニッシャーズタオルを差し上げます。
- 【表彰式】ハーフマラソン総合順位3位までを対象に、当日の10:15(予定)から会場内で表彰式を行います。
- 【入賞】以下の入賞者には、メダルや賞状を後日郵送します。
メダル：ハーフ総合順位3位以内及び部門別3位以内
賞状：ハーフ総合順位8位以内及び部門別8位以内
- 【その他】コース幅員が狭いため車いすでの参加はできません。伴走希望者は、大会事務局まで申し出ください。

種目・部門		出走料	スタート	参加種目ごとの要件
ハーフマラソン	30歳未満の部(男子/女子)	5,500円 ただし、 高校生相当(※注1)は 3,300円	8:00	つぎの要件をいずれも満たすこと。 ①平成16年4月1日までに生まれた健康な方(国籍不問)であること ②ハーフマラソンを2時間30分以内に完走できること ③未成年者の場合、保護者署名の「参加承諾書」を提出できること
	30歳代の部(男子/女子)			
	40歳代の部(男子/女子)			
	50歳代の部(男子/女子)			
	60歳以上の部(男子/女子)			
マイルラン		ペアで2,200円	8:15	小学生1名と中学生以上の方1名の2人1組であること(未成年の参加は保護者同意が必要)

※注1 平成13年4月2日から平成16年4月1日生まれの方

※注2 年齢は、大会開催日を基準日とします。(年齢は、誕生日の前日に加算されます。)

参加申し込み方法

下表のとおり、申込区分に応じ、インターネット又は専用の払込取扱票(郵便払込)でお申し込みください。
エントリーの詳細は、大会公式ホームページにも掲載しています。

なお、本大会のお申し込みには、3面の「申し込み規約」への同意が必要です。また、参加申し込み上の「区民」とは、申込時点で練馬区在住の方とします。

種目	申込区分	定員	申込方法	受付期間	参加決定方法
ハーフマラソン	区民先行(抽選)	1,000人	インターネット(RUNET)	10/25(金)～10/27(日)	定員を超えた場合、抽選で決定
	一般(先着順)	3,500人		11/7(木)20時～定員到達まで	定員到達まで、申し込み順に決定
	郵便払込(抽選)	500人	郵便払込	11/11(月)～11/19(火)	定員を超えた場合、区民優遇の二段階抽選(※注)で決定
マイルラン	一般(抽選)	500組(1,000人)	インターネット(RUNET)	11/7(木)～11/13(水)	定員を超えた場合、児童が練馬区在住の方を優先して決定

※注 一次抽選で区民200人を決定し、二次抽選ですべての申込(一次抽選落選の区民含む)から300人を決定します。

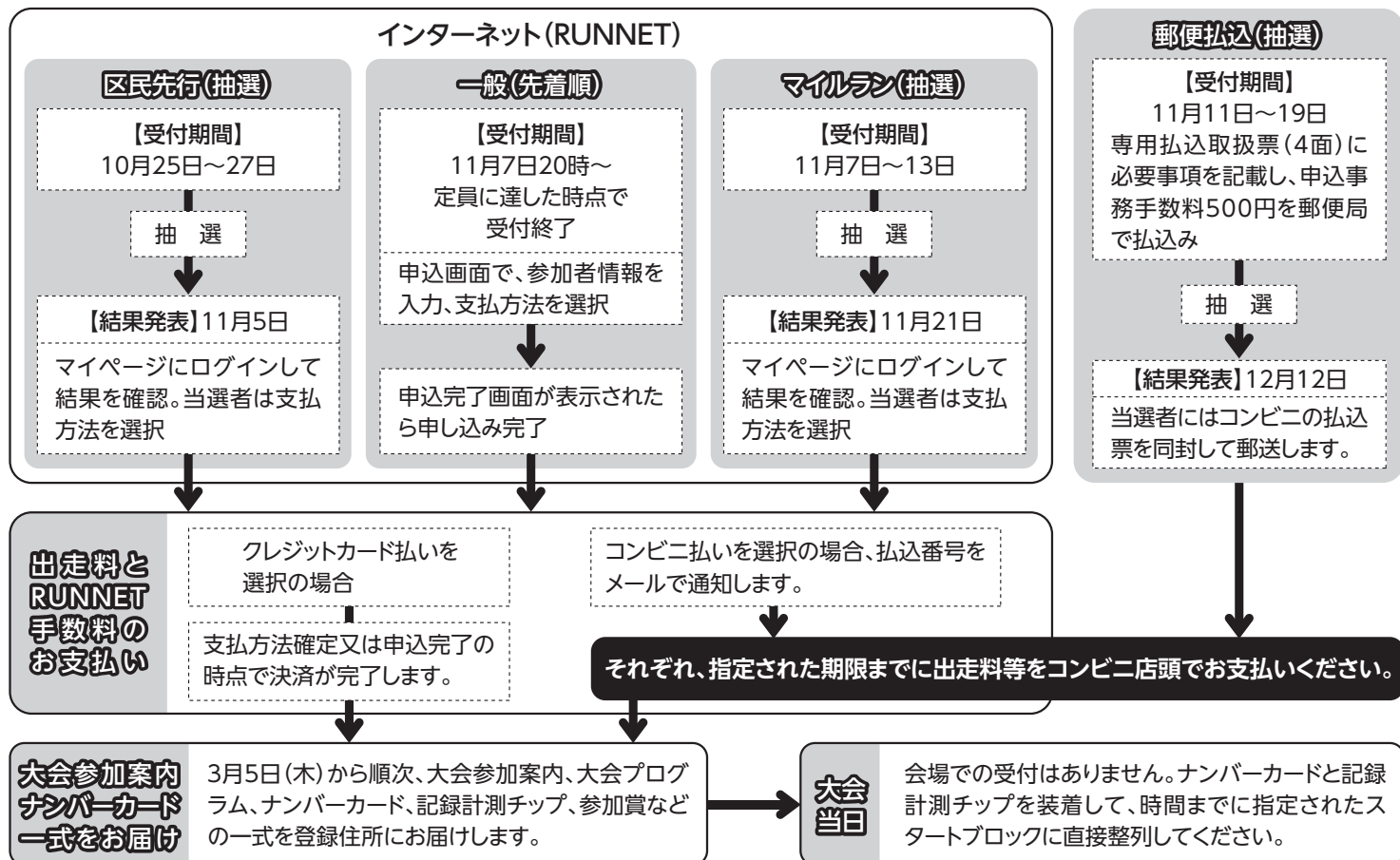
宿泊プランのご案内

会場から徒歩圏内の「ホテルカデンツァ光が丘」では、大会前日の宿泊と大会への出走がセットになった「出走権付き宿泊プラン」の予約受付を行います。
遠方から参加申し込みをご予定の方など、ぜひご検討ください。

- 受付開始日 10月1日(火)午前10時より
- 申し込み先 ホテルカデンツァ光が丘
宿泊予約電話：03-5372-4412(10:00～17:00)
- 提供部屋 30室(先着順)
- 利用料金 1名18,700円(税込・出走料・宿泊料を含む)

詳細は、ホテルカデンツァ光が丘ホームページまたは申し込み先にご確認ください。

お申し込みから出走料のお支払い・大会当日までの流れ



※ 大会参加案内等が3月16日(月)の時点で未着の方は、お手数ですが大会事務局(電話:03-5984-3555)までお問い合わせください。

申し込み規約

1 出走料・手数料の取り扱い

私は、以下の各号に掲げる参加申し込み及び出走料・手数料の取り扱いについて承諾します。

- インターネットでの申し込みは「RUNNET」無料会員登録が必要なこと。郵便払込での申し込みは、このパンフレットの専用払込取扱票を使用し、申込事務手数料500円を払込むこと。申込事務手数料は一切返金されないこと。
- 専用払込取扱票に印字された金額500円は訂正せず使用すること。自身で訂正し500円以上を払込んだ場合でも返金されないこと。
- 参加決定後、主催者が指定する期限までに出走料及びRUNNET手数料(以下「出走料等」という。)を支払うこと。
- 支払済の出走料等は一切返金されないこと。**荒天や積雪、災害その他不測の事態によって大会が中止された場合や、本規約で定める申し込みの無効・取り消しが生じた場合も同様であること。
- 申込者による申し込み取り消し及び参加決定後のキャンセル、権利の第三者譲渡ができないこと。

2 申し込みの無効・取り消し

私は、以下の各号に掲げるいずれかに該当する場合、申し込みは無効となり、参加決定が取り消されることを承諾します。

- 受付期間外に申し込みがあった場合
- 郵便払込の申し込みで専用払込取扱票以外を使用した場合
- 専用払込取扱票に記載漏れ、判読不能、金額訂正がある場合
- 重複申込、虚偽申告、権利譲渡等が判明した場合
- 期限までに出走料等の支払が確認できない場合
- 未成年者で保護者署名の参加承諾書が提出されない場合
- その他主催者が参加決定取り消し相当と判断した場合

3 予想タイムの申告

私は、ハーフマラソンの予想タイムを、最近の記録に基づき正しく申告します。未申告者は、最終ブロックとなることを承諾します。

4 大会プログラム掲載・取材申し込み

私は、申し込み時に登録した氏名・所属・種目・部門が大会プログラムに掲載されること及び主催者(委託事業者含む)が大会広報を

目的とする取材申し込みに登録連絡先の情報を利用することを承諾します。

5 写真等の撮影・使用

私は、主催者(委託事業者・公式写真協賛者を含む)が私を含む参加者の写真・動画(以下「写真等」という。)を撮影すること及び当該の写真等の著作権・掲載権が主催者に帰属することに同意します。またこの写真等が以下の各号に掲げる広報媒体に使用・掲載されることを承諾し、この場合に肖像権は主張しません。

- 主催者が大会運営上制作する広報媒体
- 新聞、雑誌、テレビ番組、インターネット及びその他のマスメディア媒体(大会広報に資するものに限る)
- 主催者が委託制作し放映する大会中継番組及び広報番組
- 大会公式写真協賛者の写真販売サービス周知用の広報媒体

6 リスク管理等

私は、競技の潜在的なリスクについて理解し、以下の各号に掲げる事項に同意の上、自己の責任で大会に参加します。

- 事前に「申し込み時健康チェックリスト」で健康チェックを行い、該当項目がある場合、参加の可否を医師に相談し自己の責において申し込みを判断すること。
- 事前トレーニングと体調管理を行った上、大会当日の体調に応じて競技への参加又は見送りを自己の責で慎重に判断すること。
- 水分補給に心がけ、急激なスパート等リスクが高まる走行は避けること。
- 競技中、故障や身体・体調に異常や不安を生じた場合は、近くの大会係員に申し出て、直ちに競技を中止すること。
- 大会救護スタッフが必要と判断した場合、その応急処置を受けることに同意し、応急処置の内容及びその後の経過について、主催者にその責を問わないこと。
- 大会参加中の傷病、事故等による身体の異常や故障、物品の紛失・毀損その他の損害等について、主催者は、参加者を一括して加入する保険適用範囲を除き、一切の責を負わないこと。
- ナンバーカード裏面に、大会当日連絡可能な方の氏名・電話番号を記入すること。

競技規則および注意事項

- 競技は、大会要項及び申し合わせ事項のほかは、日本陸上競技連盟競技規則を準用する。
- 競技参加者は、ナンバーカード・計測チップを装着し、大会係員（競技役員・走路員・警察官・警備員など）の指示に従うものとする。
- スタートは、主催者が指定するスタートブロックから一斉に行うこととする。ただし、スタートブロック閉鎖時刻に遅れた場合は最後尾スタートとする。
- 関門を所定の時刻までに通過できない場合、競技を中止しなければならない。また、次の関門を通過できないと明らかに認められる者には係員が競技中止を通告することがある。
- 競技中止となったランナーは、直ちに歩道へ上がることを。
- 競技中は、コーン等で仕切られたレーン内を走行しなければならず、故意にレーン外を走行した場合は失格対象とする。
- イヤホン・ヘッドホンを着用しての走行、他の参加者の迷惑となるような服装、周囲が不快と感じる服装、公序良俗に反する服装での走行は禁止とする。
- 緊急車両の通行確保を最優先事項とする。大会係員の指示があった場合、参加者は走行を中断すること。
- 順位、記録、関門に関すること、競技中止や失格等に対する異議申し立ては一切受け付けない。

参加マナー・その他

大会は、地域の住民・事業者、ボランティアスタッフ、沿道で応援される方など、多くの皆様の理解と協力で支えられています。今後も、練馬こぶしハーフマラソンを継続・発展させるため参加マナーを守って大会にご参加ください！

- 予想タイム順のスタートブロック指定は、渋滞を抑制し、スムーズな走行を確保する大切な役割を担っています。予想タイムは、正しく申告しましょう。
- スタートラインやフィニッシュライン付近ほかコース上で急に立ち止まったりすることは、後ろのランナーと衝突する危険性があるため、止めましょう。
- 交通規制の都合上、コース公道部分は原則として一車線を走行します。コーン等で仕切られたレーン外は、一般車両や歩行者が通行します。コース外へはみ出での走行は、絶対に行わないでください。
- 大会当日は、会場に更衣室と荷物預り所を設けます。荷物預り

- 所利用の際は、専用のビニール袋に手荷物をまとめ所定のシールを貼ってください。貴重品・こわれもの・危険物・生もの等はお預かりできません。万一お預けになった場合、その紛失、毀損等について主催者は一切の責を負いかねます。
- 警備上、手荷物検査を行う場合があります。あらかじめご了承ください。
- コース沿道の状況によっては、コース横断ポイント（ランパス地点）以外でも歩行者を横断させることがあります。走行時は常に前方に注意してください。
- レースの運営に支障が生じるため、沿道からの物品等の提供を受けることはお止めください。

練馬こぶしハーフマラソン専用払込取扱票

- 印字された500円の金額は訂正しないこと。万一ご自身で訂正し500円以上を払込んだ場合でも返金いたしません。
- 楷書で「※ご依頼人・通信欄」にある必要事項を漏れなく記載してください。
- 予想タイムは、最近の記録等を参考に正しく申告してください。
- 未成年者は、必ず保護者の署名が必要です。
- 参加賞のTシャツは、右のサイズ表を参考として、希望するサイズいずれか一つに○印を記入してください。

- Tシャツサイズ未記入の場合、男性はLサイズ、女性はSサイズの希望があったものとして取り扱います。また、申し込み後のTシャツサイズ変更には応じかねます。

サイズ	S	M	L	LL
身 丈	65cm	68cm	71cm	74cm
身 幅	47cm	50cm	53cm	56cm

練馬こぶし
ハーフマラソン
専用払込取扱票

マイルランは申し込めません。

受付期間

11/11(月)
～
11/19(火)
消印有効

上記受付期間
外の払込は一切無効です。

申込事務手数料500円の返金
はいたしません。

払 込 取 扱 票

00	東京	口 座 記 号 番 号		金 額	千 百 十 万 千 百 十 円										
0	0	1	5	0	5	7	0	5	2	6	8	¥	5	0	0
ランナーズ大会エントリーセンター												料 金	備 考		
フリガナ		性 別		生 年 月 日		自 宅 TEL		()		携 帯 TEL		()			
氏 名		男 ・ 女		西 暦 年 月 日 生		府 県									
私は申し込み規約に同意の上、大会に申し込みます。															
こぶしマラソン 参加経験		住 所		〒											
有 ・ 無															
予想タイム		時 間 分		所 属 (7文字以内) ※会社名・クラブ名・学校名等記入											
参加賞 Tシャツサイズ		S ・ M ・ L ・ LL		※未記入の場合、女性はS、男性はLとさせていただきます。											
保護者 署 名		私は申し込み規約に同意の上、大会参加を承認します。		保護者氏名											
※参加者が20歳未満の場合は必ず記入してください。															

裏面の注意事項をお読みください。（ゆうちょ銀行）（承認番号東第55399号）
これより下部には何も記入しないでください。

振替払込請求書兼受領証

口 座 記 号 番 号	0	0	1	5	0	5	7	0	5	2	6	8
ランナーズ大会エントリーセンター												
加入者名	ランナーズ大会エントリーセンター											
金 額	千 百 十 万 千 百 十 円	¥ 5 0 0										
お 名 前	ご依頼人											
ご依頼人	様											
(消費税込)	日 附 印											
料 金	円											
備 考												

この受領証は、大切に保管してください。

会場へのアクセス

会場には電車・バスなどの公共交通機関や、徒歩・自転車でご来場ください。
大会当日は、6:00から大会スタッフが、光が丘駅、成増駅、地下鉄成増駅各改札口から都立光が丘公園までのルートに立って誘導します。（※徒歩所要時間は、光が丘公園内大会主会場までの目安です。）

- 電車
都営大江戸線「光が丘駅」出口A1から徒歩18分
東武東上線「成増駅」南口から徒歩22分
東京メトロ有楽町線・副都心線「地下鉄成増駅」出口4から徒歩20分
- バス
成増駅南口4番バス乗り場から光が丘駅行（光31）、練馬高野台駅行（練高01）、南田中車庫行（練高02）に乗り
「光が丘公園北」バス停下車徒歩9分
- 自転車
光が丘公園内に設置する臨時駐輪場をご利用ください。
設置場所や利用時間の詳細は、大会参加案内でお知らせします。



申し込み時健康チェックリスト

- 市民マラソン・ロードレース申し込みにあたって、健康チェックが必要です。申し込み者自身で必ず確認してください。
- (A) 下記の項目（1～5）のうち1つでも当てはまる項目があれば、レース参加の可否について、かかりつけ医によく相談してください。かかりつけ医の指導の下、検査や治療を受けてください。レースに参加する場合は、自己責任で行ってください。
- ☐ 1. 心臓病（心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、先天性心疾患、不整脈など）の診断を受けている、もしくは治療中である。
 - ☐ 2. 突然、気を失ったこと（失神発作）がある。
 - ☐ 3. 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。
 - ☐ 4. 血縁者に“いわゆる心臓マヒ”で突然に亡くなった方がいる（突然死）。
 - ☐ 5. 最近1年以上、健康診断を受けていない。
- (B) 下記の項目（6～9）は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。あてはまる項目があれば、かかりつけ医に相談してください。
- ☐ 6. 血圧が高い（高血圧）。
 - ☐ 7. 血糖値が高い（糖尿病）。
 - ☐ 8. LDLコレステロールや中性脂肪が高い（脂質異常症）。
 - ☐ 9. たばこを吸っている（喫煙）。
- かかりつけ医とは、皆さんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。
かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加について相談しましょう。

■個人情報の取り扱い

- 主催者は、「個人情報の保護に関する法律」および関連法令を遵守し個人情報を適切に管理します。
- 大会参加申込者の個人情報は、大会結果（氏名・所属・順位・記録等）の公表、大会PR、大会中継番組の事前取材申し込み、応急救護活動、各種案内の送付、大会協賛者・協力者からのサービス提供、その他大会運営業務上必要とする範囲で本人（保護者を含む）から収集しお預かりします。

- 取得した個人情報は、前項の目的の範囲内で利用し、事前に本人の同意を得ずに目的外に利用することはありません。
- 主催者は、大会運営業務履行に必要な個人情報を委託事業者に預託することがあります。この場合は契約上で目的外利用や再委託、第三者提供を禁止するほか適正な管理を義務付け厳正に管理します。

（ご注意）
・この用紙は、機械で処理しますので、金額を記入する際は、枠内にはっきりと記入してください。また、本票を汚したり、折り曲げたりしないでください。
・この用紙は、ゆうちょ銀行又は郵便局の払込機能付きATMでもご利用いただけます。
・この払込書を、ゆうちょ銀行又は郵便局の渉外員にお預けになるときは、引換えに預り証を必ずお受け取りください。
・この用紙による、払込料金は、ご依頼人様が負担することとなります。
・ご依頼人様からご提出いただきました払込書に記載されたおところ、おなまえ等は、加入者様に通知されます。
・この受領証は、払込みの証拠となるものですから大切に保管してください。

収入印紙
課税相当額以上
貼 付

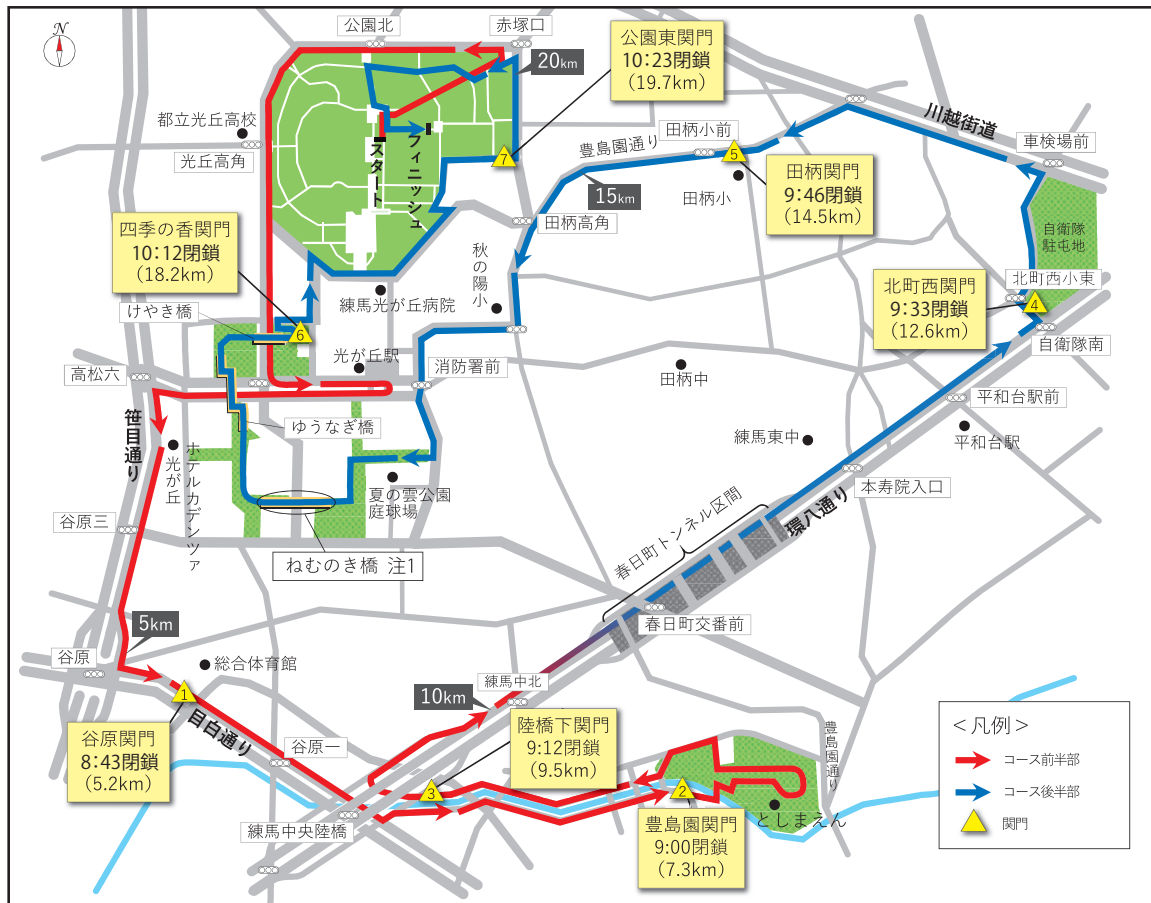
印

この場所には、何も記載しないでください。

●本人確認用として、払込取扱票のコピーと受領証を大会終了まで保管しておいてください。
●引越等住所が変わった場合は、必ず大会事務局までご連絡ください。

ハーフマラソン・コースマップ

主要幹線道路をはじめ、遊園地内・緑あふれる公園内など様々な景色を楽しめます。
事前に十分なトレーニングを行い、完走を目指しましょう。



※注1

「ねむのき橋」は、車道を立体交差することで交通規制範囲や規制時間を大きく軽減する重要な役割を担っています。

この橋は、他の歩行者専用橋に比べて橋の桁の延長が長いので、走行の際に揺れることがありますが、耐荷重など他の橋と同等の強度・性能があります。

揺れや舗装路と異なる反発感で、走りにくさを感じる点があるかと思いますが、コース使用についてご理解をお願いします。



関門設定

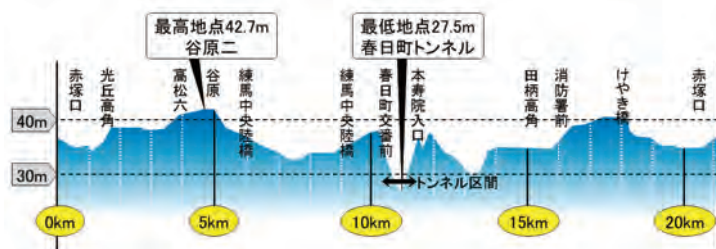
交通・警備・競技運営上、下表のとおり関門を設けます。
関門以外においても著しく遅れる等、交通規制に影響を及ぼす場合は、競技を中止していただきます。

※関門閉鎖時刻は、スタート号砲からのタイムにより計時します。

地点名	谷 原	豊島園	陸橋下	北町西	田 柄	四季の香	公園東
地 点	5.2km	7.3km	9.5km	12.6km	14.5km	18.2km	19.7km
時 刻	8:43	9:00	9:12	9:33	9:46	10:12	10:23

※注 コース・関門は、一部変更する場合があります。給水所・救護所等の詳細は、大会参加案内でご案内します。

高低図



マイルラン・コースマップ



スタート・フィニッシュは、ハーフマラソンと同じゲートを使います。



※コースは、一部変更する場合があります。

ランニングクリニックを開催します！

区内在住・在勤・在学の方を対象に、プロの講師をお迎えしてマラソン初中級者向けのランニングクリニックを開催します。

費用・申込方法等の詳細は、12月上旬に大会ホームページの新着情報でお知らせします。

【イベント概要(予定)】

日 時	会 場	定 員
2月8日 (土)	区立光が丘体育館・都立光が丘公園	40名
3月7日 (土)	区立神井松の風文化公園・都立神井公園	40名

大会へのご協賛を募集しています！

練馬こぶしハーフマラソン2020では開催趣旨にご賛同いただける団体様等からの協賛を広く募集しています。

お申し込み方法や協賛者様への特典など、詳細は大会ホームページ「大会へのご協賛について」をご覧ください。

大会ホームページ

<http://www.nerima-halfmarathon.jp>

