FRIDAY NIGHT Relay Marathon

参加のご案内　2017年8月11日(金)

フライデーナイトリレーマラソンin東京町田
12 時間の部／3時間の部／5000m/ キッズラン / 親子ラン

【大会名】
ランナーズ RUNNET フライデーナイトリレーマラソン in東京町田

【開催日時・会場】
2017年8月11日(金)　19：00スタート
町田市立陸上競技場

【主催】
一般財団法人アールビーズスポーツ財団、町田市指定管理者スポーツパークパートナーズまちだ、一般社団法人健康コミュニティ創造協会

【協賛】
株式会社富士保安警備、株式会社ジャパンビバレッジセントラル、天然温泉ロテン・ガーデン、万葉倶楽部 株式会社、讃岐うどん かいと(株式会社カイトプランニング)

【主催】
一般財団法人アールビーズスポーツ財団、町田市指定管理者スポーツパークパートナーズまちだ、一般社団法人健康コミュニティ創造協会

【特別協力】
FC町田ゼルビア

【運営協力】
株式会社アールビーズ

【後援】
町田市、町田商工会議所、一般社団法人町田青年会議所、町田市観光コンベンション協会

【大会の開催可否についてのお知らせ】
悪天候や災害などで大会を中止する場合は、大会当日(8月11日)の12時に大会ホームページ・公式Facebookページでお知らせします。電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

地震・風水害・事件・事故・荒天(降雨、強風、雷 等)・疫病、その他の理由で大会開催を中止・中断・縮小した場合の参加料返金の有無、金額についてはその都度主催者が判断し決定します。

大会ホームページ　http://runners-runnet-nightrun.jp/
公式Facebook　https://www.facebook.com/summernightrun/

【スケジュール(予定)】

8月11日(金)

06:00	駐車場(北口)OPEN
14:00	選手受付開始(～ 18:30)
	レンタルテント・寝袋貸し出し開始(～ 20:00)
15:00	キックターゲット開始
16:00	5000m　1 組目スタート
16:40	5000m　2 組目スタート
17:20	5000m　3 組目スタート
17:40	親子ランスタート
18:10	キッズランスタート
18:30	オープンニングセレモニー
	(ウォーミングアップヨガ)
19:00	12 時間の部、3 時間の部スタート
19:30	ペーサーチャレンジ(12時間チーム限定)
20:30	リフティング(12時間チーム限定)
21:30	ハラハラキャッチボール(12時間チーム限定)
21:45	中継所封鎖(3 時間の部)
22:00	競技終了(3時間の部)
22:30	3 時間の部 表彰式
23:00	駐車場(北口)完全封鎖

8月12日(土)

06:45	中継所封鎖(12 時間の部)
07:00	競技終了(12 時間の部)
07:30	12 時間の部 表彰式

【競技ルール】
❶12時間の部は1～12名、3時間の部は1～10名でエントリー可。チーム参加者の出走回数、周回数は自由。
❷1人1周以上走って、次走者にリレーします。
❸たすきリレーは、定められたリレーゾーン内で行ってください。
❹3時間、12時間での周回数にサブイベントでの点数を加点した総合得点を競います。
❺登録メンバー以外の出走 (代理出走) は失格の対象となります。
❻走行に不適当、または危険と見なした場合、競技を中止させることがあります。

【選手受付】

大会当日

8月11日(金)　14：00～18：30

・受付はRUN PASSPORTを導入します。受付方法は7ページを参照ください。

【受付でお渡しするもの】

・タスキ1本(記録計時用ランナーズチップ付き)
　※リレー種目のみ
・リレーの部ナンバーカード(チーム人数分)
・リレーの部以外ナンバーカード(記録計測用ランナーズチップ付き)
・安全ピン(4個×チーム人数分)
・参加賞Tシャツ(チーム人数分)※リレー種目のみ
・サブイベント挑戦券
　※12時間の部以外はキックターゲットのみ

【参加賞Tシャツについて】

お揃いのウェアで盛り上がろう！

ナイトランならでは♪
蛍光イエローの
ボディです

【ナンバーカード・タスキ】

・ナンバーカードは選手1人につき1枚です。
　胸に1枚、添付の安全ピンで装着してください。
・レースウェアを着替える際、ナンバーカードも忘れずに付け替えてください。
・タスキは主催者でチームに1本用意します。タスキには記録計時のためのランナーズチップが2個装着されています。ソロの参加者にはタスキはありません。ランナーズチップはナンバーカードに装着されています。**ランナーズチップは絶対に取り出さないでください。**
・計時マットの上を通過する際、タスキを手に持った状態で走ると記録が正しく計時されないことがあります。タスキは肩からかけて走ってください。
・5000m、キッズラン、親子ランに参加される方は、記録計時用ランナーズチップを装着してください。

【タスキリレーについて】

・各チームでよく話し合い、スムーズに中継できるようにチーム内での割り振りを大まかに決めておくことをおすすめします。会場では呼び出し放送などができませんので、マネージャー等が中心になり、次の選手の準備、走っている選手の様子などを確認してください。

【記録・ランナーズチップ】

・記録計時はランナーズチップで行います。リレーの部はタスキに、ソロの部はナンバーカードにそれぞれランナーズチップが装着されています。受付時にお渡ししますのでご確認ください。
・タスキにはナンバーが記されています。自分のチームのナンバーであることを確認してください。
・ランナーズチップとタスキはフィニッシュ後に回収いたします。ランナーズチップの返却忘れがあった場合、持ち帰ってしまった場合は必ず大会事務局まで返送をお願いいたします。
・リレーの部参加者は、**違うチームのタスキを着けて走ったり、タスキなしで走った場合、記録が計時できません**のでご注意ください(ソロの部参加者は、ナンバーカードを正しく胸につけてください)。
・タスキは手に持って走らず、必ず肩にかけてください。
・大会開催中、主催者側で発表する記録はチームの周回数です。2人以上のチームの場合、誰が何周走ったかという個人の周回数は発表いたしません。

注意点

❶速報
1時間ごとに各チームの周回数を記録速報板に貼り出します。速報について異議のある場合には、大会本部までお越しください。速報発表後、60分を過ぎた申し立ては受け付けませんので、ご注意ください。

❷レース終了の合図
各種目の終了間際には、カウントダウンのアナウンスをいたします。立ち止まらず、そのままフィニッシュを目指してください。コースの途中でレース終了時間を迎えた場合、記録にその周回は含まれません。

❸順位の決定について
3時間、12時間で走行した周回数にサブイベントの点数を加点した総合得点を決定します。同じ総合得点の場合は、リレーの周回数が多いチームを上位とします。

【選手待機場所について】

南広場に選手の待機場所を設けます（テントエリア約3m×6m）。
※テントエリアは12時間の部（ソロ除く）のみご利用いただけます。
※3時間の部（ソロ、チーム）と12時間の部（ソロ）には待機フリースペースを用意します。
（レジャーシートご利用可能です。）

❶レンタルテントエリア

事前に申し込みされた方には、主催者でテントを用意します。会場の案内板にもテントエリア図を掲出しますのでご確認ください。

❷テントエリア（各自持ち込み）

主催者でテントスペースを区切りますので、テントを持ち込む際は自分のチームの該当場所へ設置してください。なお、区画に収まらないテントは利用できませんのでご注意ください（テント区画サイズ3m×6mまで）。テント区画場所は陸上競技場となります。固定用のおもりをご持参ください。

【給水・給食について】

会場内に給水と簡単なフードサービスを用意します。その他、大会中の飲食物は各チームで準備してください。
※ケータリングカーでもお買い求めいただけます。

【更衣室について】

会場に男性用更衣室・女性用更衣室を用意します。

【寝袋レンタル】

事前に申し込みをされた方は14：00～ 18：30までの間に受付で寝袋をお受け取りください。

【表彰式】※リレーの部のみ

各競技終了後、30 分をめどに表彰式を行います。
表彰対象… 各種目 ソロの部　男女１位～３位
　　各種目 リレー　　１位～３位

【記録証】※リレーの部のみ

記録証をインターネットでダウンロードできます。大会終了後、約1週間で公開予定です。
RUNNET（http://runnet.jp/record/）からアクセスしてください。ダウンロード方法の操作はRUNNETにてご確認ください。

※写真はサンプルです。デザインは変更いたします。

【注意事項】

❶会場について

・会場内の更衣室、トイレは、皆が利用する公共施設です。利用の際にはゴミを残したり、汚さないよう心がけてください。
・1名で参加される方のみ、大会本部にてロッカーキーをお渡しします。
・コース内は全面禁煙です。
・シャワー施設はございません。

❷火気について

・**会場では花火、火気器具（コンロ等）、発電機の使用はできませんのでご了承ください。**
持ち込みを発見した場合、大会本部でお預かりする場合があります。

❸飲酒・騒音について

レース中のアルコール摂取は禁止します。

・夜間は仮眠をしている人がいます。
特に23：00以降は、大声で話すことは控え、ラジオなどを使用する場合もできるだけボリュームを絞るようにしてください。

❹ゴミについて

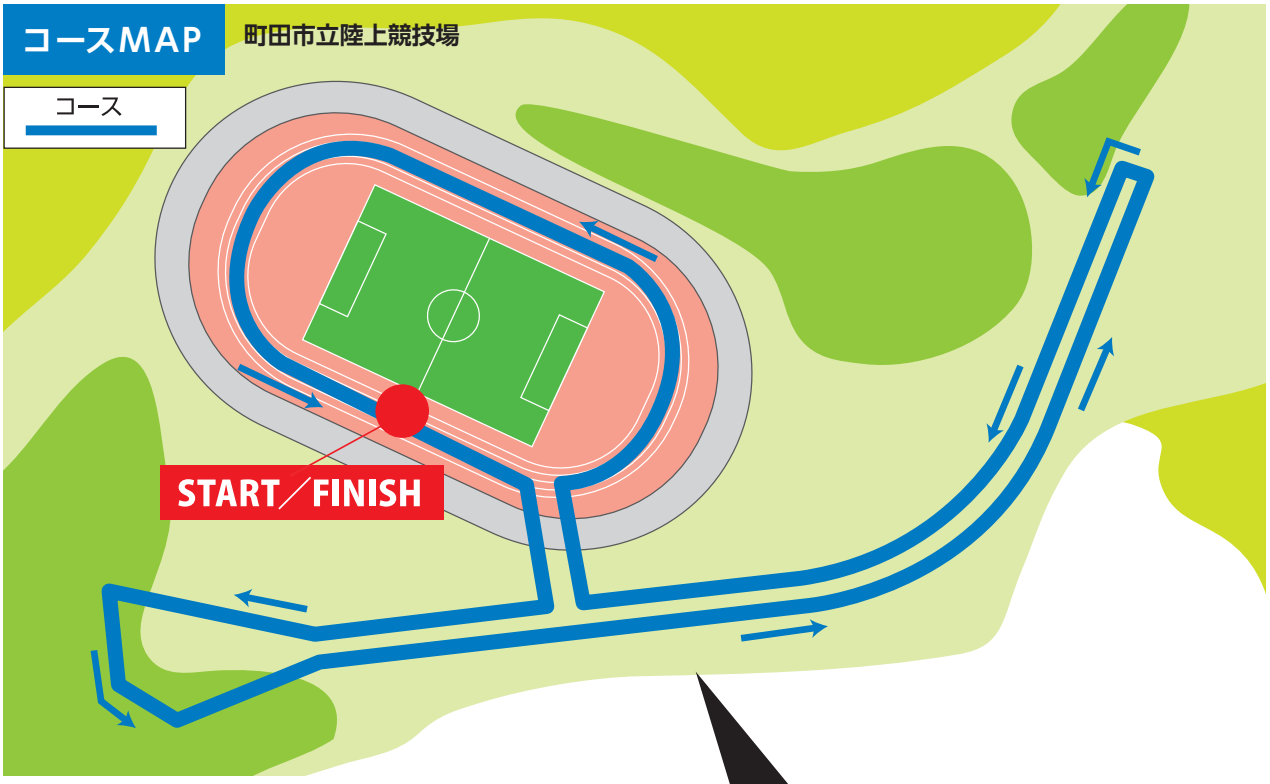
・ゴミは決められた場所へ中が見える透明の袋（各チームでご用意ください）にしっかり分別した上で捨てるようにしてください。
・所定の場所以外にゴミを捨てると、次回の大会開催の大きな支障となります。必ず所定の場所へ捨ててください。

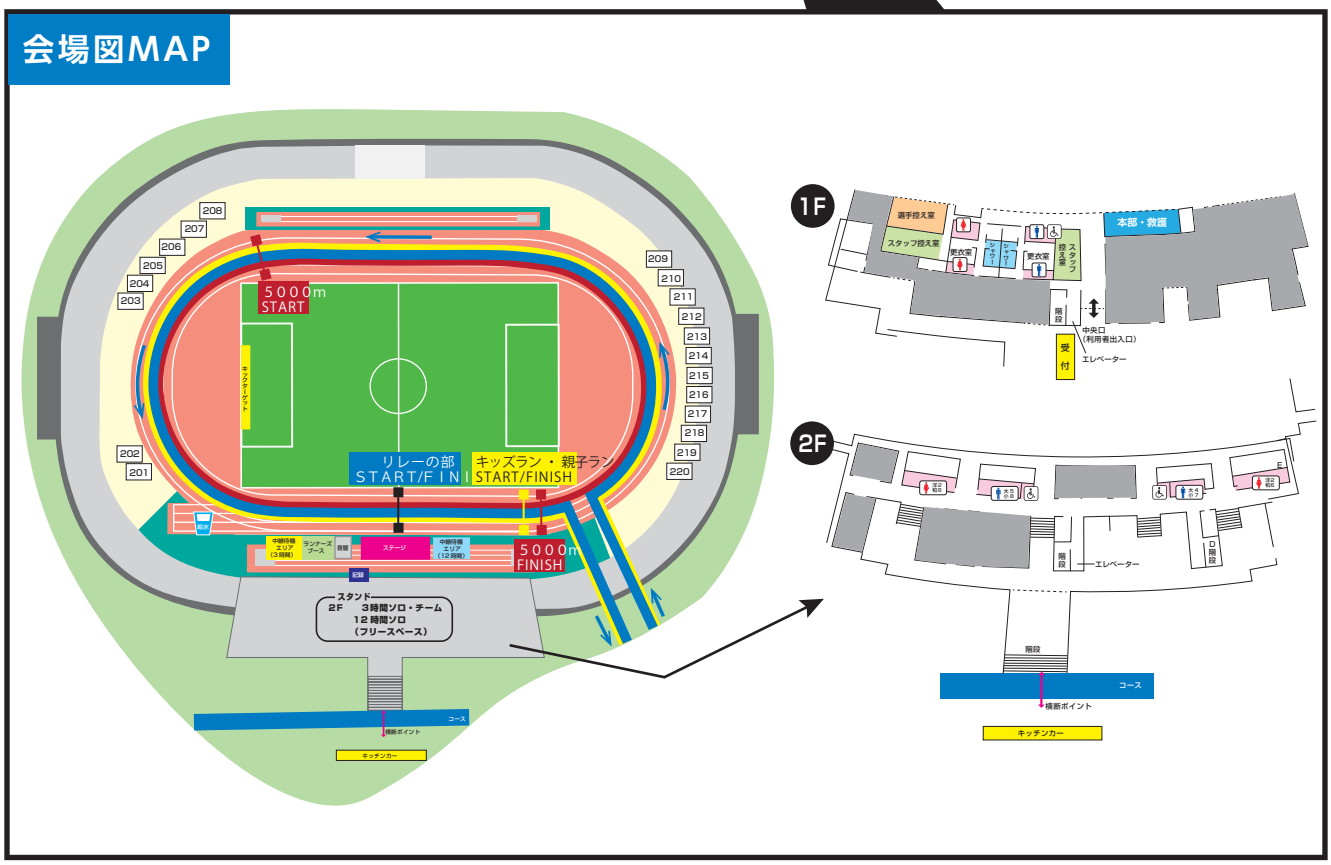
＜分別内容＞
・燃やせるゴミ　・資源ゴミ　・カン　・ビン
・ペットボトル

❺その他

・大会開催中のケガ等に関しては主催者加入の傷害保険の範囲のみの保障となります（応急処置は主催者で行います）。
・もし、走行中に気分が悪くなるなどの異変を感じた場合、無理をせず、近くのスタッフや後続の選手に声をかけるようにしてください。
・会場内はペットの連れ込みを禁止とします（盲導犬、介助犬は除きます）。
・応援の方は競技エリアに立入らないようにお願いします。
・**当日はぜひ光るグッズを身に着けてお楽しみください！会場にて光るグッズの販売もございます。**

コース・会場図

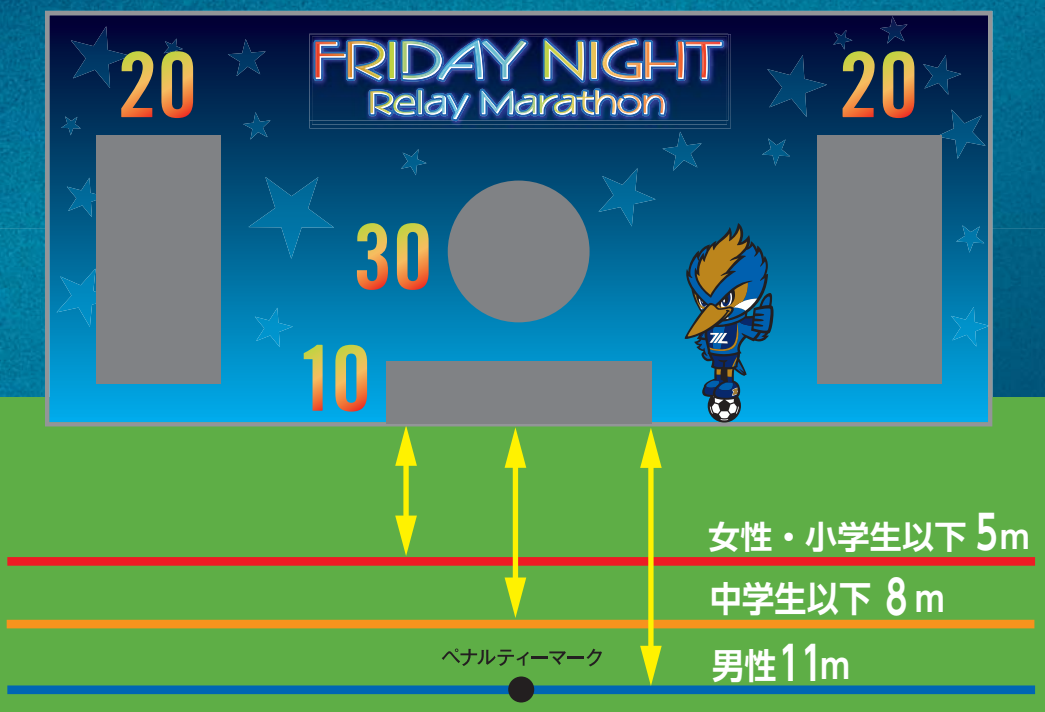

コースMAP
町田市立陸上競技場
コース
START／FINISH


会場図MAP
5000m START
リレーの部 START/FINISH
キッズラン・親子ラン START/FINISH
5000m FINISH
スタンド
2F 3時間ソロ・チーム
12時間ソロ
（フリースペース）
1F
2F
選手控え室
スタッフ控え室
本部・救護
受付
エレベーター
コース
横断ポイント
キッチンカー

FRIDAY NIGHT
Relay Marathon
サブイベント

キック ターゲット

どこに何回入れるも自由。
得意なコースで、高得点を狙え！

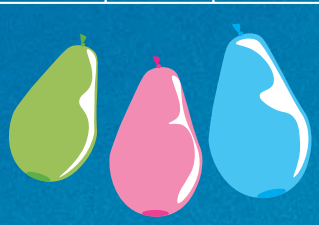


持球は5球

ハラハラ キャッチボール

水風船のチョイスが命運を分ける！
回数に応じてポイントをゲット！

50pt	40pt	30pt	20pt	10pt
10往復	7往復	5往復	3往復	1往復



ランナーズ マイスター クイズ

ランナーのリーダー・指導者を育成する「ランナーズマイスター養成講座」にまつわるクイズが全5問！（1問 10pt）

ランナーズブースにヒントがあるかも？!

チームで正しい答えを考え、大会本部に提出してください。（12日（土）AM5:00まで）

FRIDAY NIGHT
Relay Marathon
サブイベント
12時間の部 参加者限定

回数に応じて
ポイントをゲット！

リフティング

50pt	40pt	30pt	20pt	10pt
40回	25回	15回	10回	5回

100m36秒
ジャストを目指そう！

ペーサー チャレンジ

ランニングをする上でペース配分は大事な要素。100mを1km6分ペースでぴったり走ることができるか！
正確度に応じて得点をゲット！

50pt	40pt	30pt	20pt	10pt
±0.5秒	±1秒	±1.5秒	±3秒	±5秒

※12時間ソロの部は、キックターゲットとランナーズマイスタークイズのみとなります。

今後注目のポンジーが参戦！

Vo.上野響　Vo.&Gt.濱田駿也によるポップなユニットがライブだけでなく、大会のMCも務め、大会を盛り上げます！
大会テーマソング「はじまりの合図」、必聴です！。

ランナーサービス・イベント情報

光るグッズを身に付けて ナイトランを盛り上げよう！

ナイトランを一層楽しむための光るグッズを会場で販売します。キラキラ光るアイテムを身につけて、イルミネーションでライトアップされたコースを走ってみませんか！！

協賛社からのお知らせ

株式会社ジャパンビバレッジセントラル

天然温泉ロテン・ガーデン

当施設は、JR橋本駅より無料送迎バス5分の泉質が人気の天然温泉施設です。人気の岩盤浴も併設され、温度と湿度が異なった2部屋をご用意しており遠赤外線での発汗による体毒排除作用も期待でき、心身ともにリラックス効果は絶大です。
その他にも2箇所ある食事エリアや休憩コーナー、カラオケ、マンガ、マッサージやエステがご利用いただけます。琥珀色に輝く贅沢な天然温泉で、スポーツで疲れた体を癒してみませんか?
（大会参加者全員への大変お得な施設割引券をご用意させていただきました。）

町田市相原町358　TEL:042-774-2681

讃岐うどん かいと（株式会社カイトプランニング）

本場の讃岐（香川高松）で修行を積み、感動するうどんを東京の皆様に食べていただこうと、平成15年3月オープンいたしました。
うどんは、毎日心をこめて手打ち足踏みをした、こだわり自家製麺です。
本格讃岐うどんと創作うどんを提供しております。
店内は古民家をイメージし、岩手県から移築した材料、装飾が、温かさ、懐かしさを呼び起こします。
食を通じた幸せの提供を目指して、暖かい接客でお待ちしております。

町田市野津田町2413-1　TEL:042-737-3310

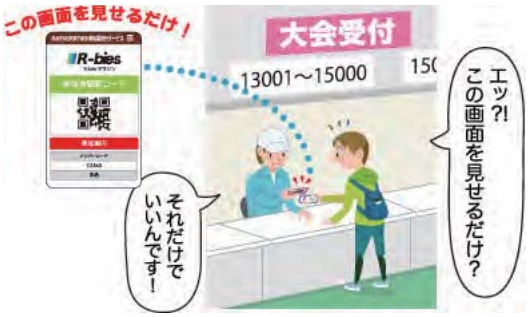
万葉倶楽部 株式会社

東京・湯河原温泉 万葉の湯
「万葉の湯」は、「上質の温泉・食・憩い」を通して皆様にくつろぎの時間を届けします。
日帰りでのご利用やご宿泊でのご利用など、あなたのくつろぎの時間をぜひ万葉倶楽部グループでゆっくりとお過ごしください。

町田市鶴間7-3-1　TEL:042-788-4126

RUN PASSPORT（ランパスポート）
導入で、ラクラク・スマートに受付♪

フライデーナイトリレーマラソン in 東京町田では、RUN PASSPORT（ランパスポート）スマート受付を導入します。
大会当日の受付はスマホ画面の提示でOK。
専用アプリをダウンロードいただくと、さらに便利でお得にご利用できます！



STEP 01
届いた案内メール中のURLをクリック！

※RUNNETでエントリーした場合は、会員登録された際のメールアドレスに通知が届きます。

STEP 02
参加票をスマホに表示して画像保存（紙に印刷してもOK）

参加票をダウンロードいただき、スマートフォンに画像保存するか、PDFを印刷して会場へお持ちください。

STEP 03
大会の会場受付でスマホの参加票を見せるだけ！

スマートフォン上に表示した参加票または紙で出力した参加票をご提示ください。

専用アプリ（無料）をダウンロードすればもっと便利に！

- ●参加票が自動でアプリ内に取り込まれます（対象大会のみ）
- ●大会会場でチェックインするとRUNマイルが貯まります
- ●掲示板機能を使って、大会側から当日もリアルタイムの案内を発信していきます

※RUN PASSPORT参加票発行のご案内は、7月下旬頃にお申込者様のRUNNET会員登録のメールアドレスに通知させて頂きます。

アプリインストールは
Google Play か App Store にて
「RUN PASSPORT」で検索！

iOS 版　Android 版

会場までのアクセス

【電車で会場までお越しの方】

・京王、小田急、横浜3路線4駅より路線バス利用。
詳しくは、会場ホームページにてご確認ください。
http://www.nozuta-park.com/access.html

【駐車場について】

・数に限りがありますので、なるべくお乗り合わせの上、ご来場ください。（参加者の方は、北口駐車場のみ利用可能）
※駐車場は有料です（大会特別価格のため、1日500円、2日1000円の均一でご案内いたします）。

会場周辺のコンビニエンスストア

●サンクス（14分/1km）

大会に関する問い合わせ先

ランナーズRUNNETフライデーナイトリレーマラソンin東京町田大会事務局
〒192-0046　東京都八王子市明神町4-14-5-202
TEL 042-631-5595　平日9：30～17：30 ※土日祝日は休業　大会HP http://runners-runnet-nightrun.jp/
mail west-tokyo@runners.co.jp
※大会当日のお問い合わせ先　090-3230-6864　（緊急時以外はご遠慮ください）

❗必ずお読みください❗

「少々の無理なら…」が危険 ― アナタにも起こる心臓トラブル

フライデーナイトリレーマラソン in 東京町田では救護体制に万全を期していますが、レース中、心臓トラブルに陥ったランナーに速やかな救命活動を施し、社会復帰を可能にさせるのは大変困難（※）なことです。

「チームに迷惑をかけられない」と、身体が発する危険信号に「気付かぬフリ」で無理をしている人はいませんか？
「少しくらいは大丈夫」という過信は大きな間違い。特に、過去に「胸が締めつけられるような思いをしたことがある」「平常時に心臓が苦しくなった経験がある」などの自覚症状があった方は要注意。

以下は、『月刊ランナーズ 2012 年 4 月号』に掲載した記事です。心臓トラブルによる悲劇を防ぐ最善の方法は、ランナーであるアナタ自身の自覚や責任、「自己管理」であることを理解し、マラソン大会を楽しみましょう！

（※）心停止状態から 1 分経過するごとに心拍再開の確率（救命率）は 7 ～ 10％ずつ低下
（日本医師会インターネット生涯教育講座＜救急診療における処置と連携＞より）

K さん（33 歳）の場合

大会：2011 年 12 月 18 日（日）神宮外苑 EKIDEN
状況：第 2 走者からタスキを受け取って勢いよく競技場を飛び出した直後、いつも以上の強さで心臓がバクバクと鼓動するのを感じた。視界から色彩が失われ、目の前が徐々に歪んでいくような感覚に。座り込んで呼吸を整え走り出すが、すぐ同じ症状になり、またしゃがみこんだところで意識を失った。心室細動による心停止で、急性の心室細動と診断される。ICD（体内植え込み型除細動器）を埋め込む手術を受け、17 日間入院した。

Kさん は以下のような状況でした

- これまで過去に、健康診断に引っかかったことは一度もない。
- 週に 1 度は 30 分から 1 時間、5km から 10km のランニングを継続していたので、体力には自信があった。
- 大会の数ヵ月前からほとんど走れていなかった。12 月初旬には風邪で調子を崩していた（疲れも抜けにくくなっていた）。
- 体調不良のため、薬を服用。薬を飲み終えたのは大会前日の 17 日（土）の朝。
- 仲間との駅伝参加なので迷惑はかけられない、楽しそう、という思いから「少々の無理なら」と棄権しなかった。

該当する場合は、無理をしない！

心臓トラブルのリスクチェック

発症リスクを高める要因

- ☐ 煙草を吸う
- ☐ 血圧が高い
  （収縮期血圧が140以上または拡張期血圧が90以上）
- ☐ 尿酸値が高い（8.0mℓ／dℓ以上）
- ☐ 肥満気味（BMIが25以上）
- ☐ 糖尿病がある
- ☐ ストレスを感じることが多い
  （仕事が忙しく、不規則など）
- ☐ 心筋梗塞、狭心症、心筋症の診断を受けている
- ☐ 突然死をした家族や親族がいる

レース当日の体調

- ☐ 風邪気味である、熱っぽい
- ☐ 薬を飲んだ
  （風邪薬、禁煙薬等
  ※心室細動を誘発する成分が入っているケースもある）
- ☐ 前夜にお酒を飲んだ
  （興奮作用で疲れが残り、利尿効果で脱水状態になりやすくなる）
- ☐ よく眠れなかった
- ☐ 朝食を食べられなかった
- ☐ 強行スケジュールで会場入りした
  （前夜から車での会場入り、仕事で徹夜明けなど）

※『月刊ランナーズ 2012年4月号』より抜粋