

大会参加のご案内

■ 大会要項

大会名称	練馬こぶしハーフマラソン2024		
主催	練馬こぶしハーフマラソン実行委員会（会長：前川 耀男・練馬区長）		
主会場	都立光が丘公園および区内幹線道路を主とするハーフマラソンコース		
開催日時	令和6年3月24日（日）		
内容	ハーフマラソン（制限時間：2時間30分）		マイルラン（制限時間：15分）
	・第1ウェーブ 午前8時00分スタート		午前8時35分スタート
	・第2ウェーブ 午前8時05分スタート		
	・第3ウェーブ 午前8時10分スタート		
	付帯イベント（会場：都立光が丘公園けやき広場） 午前9時～午後2時		

競技種目
部門

競技種目	部門	年齢の条件 （基準日：令和6年3月24日）
ハーフマラソン （定員：5,000人）	総合の部（男子・女子）	以下の各部門すべての参加者
	30歳未満の部（男子・女子）	30歳未満の方
	30歳代の部（男子・女子）	30歳以上40歳未満の方
	40歳代の部（男子・女子）	40歳以上50歳未満の方
	50歳代の部（男子・女子）	50歳以上60歳未満の方
	60歳以上の部（男子・女子）	60歳以上の方
マイルラン（定員：400組800人）		小学生と中学生以上のペア

※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。）

■ 開催条件

大会は雨天決行です。
荒天時等による開催可否については、当日の5:00に、
大会ホームページ、自動音声サービスでお知らせします。

【自動音声サービス】（当日5:00～11:00）
050-3665-9603

積雪・豪雨・強風・落雷、コース周辺での事故、火災の発生等により安全な大会運営が困難となった場合や
大会要項に基づく開催が不可能となった場合は大会を中止または縮小します。

大会参加にあたって

■ 参加者の同意事項・注意事項

- ① 大会は積雪や荒天、災害その他不測の事態により中止することがあります。この場合、出走料等は返金しません。
- ② 参加種目、参加者の変更はできません。また、参加取り消しや不参加について出走料等の返金はしません。
- ③ 大会参加にあたっては2024大会要項（大会ホームページの記載内容）及びこの案内書に記載するところを遵守してください。
- ④ 名義貸し、出走権の譲渡など代理出走は一切認めません。判明した場合は参加決定を取り消します。また保険も適用されません。
- ⑤ ナンバーカードを着けずに競技に参加することはできません。万一紛失や持参を忘れた場合は、ランナーサポートで再発行を受けてください。再発行の際は、手数料税込1,000円を申し受けます。
- ⑥ 競技に適した服装で参加し、服装や携行品について、大会係員から指摘を受けた場合、速やかにその指示に従ってください。
- ⑦ 大会救護スタッフが必要と判断した場合、応急処置を受けることに同意し、そ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。
- ⑧ 大会参加中の傷病・事故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。
- ⑨ 競技中の負傷・傷病や万一の事態に備えて、大会中は健康保険証と交通系ICカードを携帯してください。
- ⑩ 主催者（委託者・公式写真協賛者含む）が参加者を含む大会の映像（写真・動画）を撮影し、大会ホームページ、ポスター、新聞、その他メディアに使用・掲載することに同意し、その場合に肖像権の主張をしないこと。
- ⑪ 手荷物置き場を利用される場合、貴重品や危険物などは手荷物に入れないでください。
- ⑫ 会場警備上必要な場合、手荷物検査を行う場合がありますのでご協力ください。

■ 競技規則・申し合わせ事項

- ① 競技は2024大会要項（大会ホームページ）及びこの案内書に記載するところを優先するほかは、日本陸連競技規則を準用します。
- ② 参加者は種目ごとの整列場所及びナンバーカードのA～Hで指定したスタートブロックに整列しなければなりません。
- ③ スタート方法は、3段階のウェーブスタートとします。
- ④ 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りません。また、次の関門を通過できないことが明らかな者には係員が競技中止を通告することがあります。
- ⑤ 参加者用（仮設）トイレや救護所の利用中に最後尾を確認する自転車で追い抜かれた場合は失格対象とします。
- ⑥ 競技中は、コーン等で仕切られた走行レーン内を走行しなければならず、故意に走行レーン外を走行した場合は失格対象とします。
- ⑦ 緊急車両の通行確保を最優先事項とします。大会係員の指示があった場合、参加者は走行を中断しなければなりません。なお中断した場合であっても記録補正は行いません。
- ⑧ 順位、記録、関門、競技中止や失格等に対する異議申し立ては受け付けません。

都立光が丘公園へのアクセス

公共交通機関などで参集してください。駐車場はありません。最寄駅から会場まで（MAP1）は、案内看板で誘導します。

鉄道

路線	最寄駅	所要時間目安
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）に乗りして、「光が丘公園北」バス停下車。主会場まで徒歩約9分。
※迂回運行する場合があります。事前に大会HPで運行状況を確認してください。

自転車の方は臨時駐輪場をご利用ください

利用時間は、6:30～14:00です。14:00以降駐輪された場合、公園内の別の駐輪場所に移動させて頂くことがあります。

MAP1/会場アクセス図



各種目共通のご案内

選手受付

当日受付はありません。直接、スタートブロックに集合してください。

ナンバーカード

ハーフマラソンは胸と背中に、マイルランはペアそれぞれの胸に着けてください。競技中は、必ず周囲からナンバーカードが確認できる状態で参加してください。

ランナーズチップ

記録計測のため、必ずシューズに装着してください。マイルランは、年長者の方のシューズに装着してください。

ランナーサポート

6:30～11:30

陸上競技場内の紅白テント

以下の業務を行います。

- ナンバーカード・ランナーズチップの再発行（手数料/税込1,000円）
- 参加案内未着の方への対応
- 伴走者用ナンバーカード発行
- 迷子や落し物の受付

落とし物・迷子

陸上競技場内のランナーサポート、けやき広場内の総合案内で受付しています。

【受付時間】

6:30～11:30 ランナーサポート
6:30～14:00 総合案内

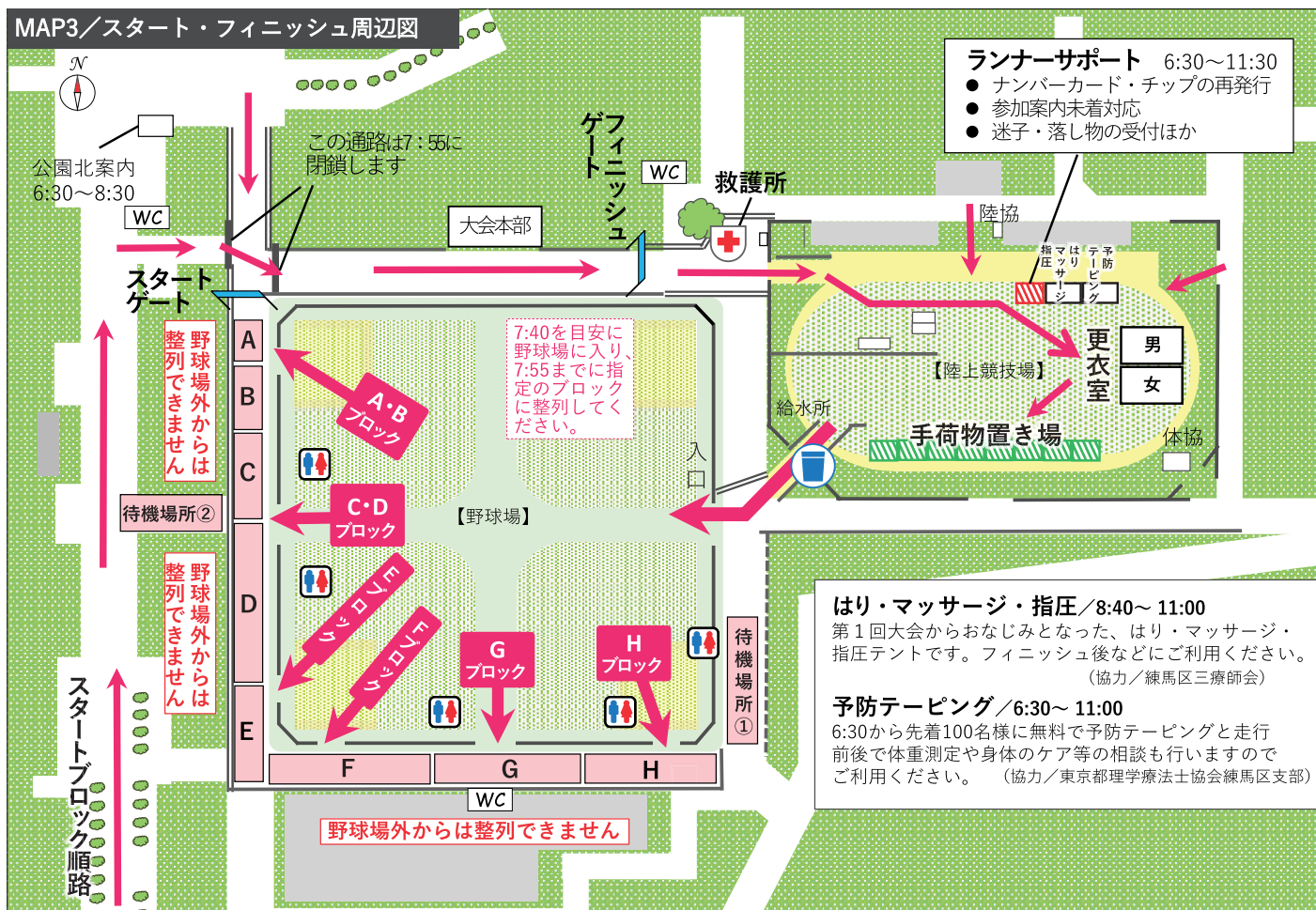
MAP2/都立光が丘公園内案内図



けやき広場イベント

けやき広場のイベント会場では、午前9時から午後2時までイベントを開催しています。飲食・物販などのブースが出店しているほか、会場内の特設ステージでは、チアリーディング・チアダンスショーやゲストランナートークショーを行います。ぜひ皆様でお立ち寄りください。（詳細は、大会プログラムのP.12をご参照ください。）

ハーフマラソン スタートまでのご案内



スタートまでのタイムライン

6:30	ランナーサポート、更衣室などの受付開始
6:45	手荷物置き場の受付開始
7:00	スタートブロックへの整列開始
7:40	開会式スタート (野球場入場の目安)
7:55	スタートブロック閉鎖 (スタート準備開始)
8:00	第1ウェーブスタート号砲 (A～Dブロック)
8:05	第2ウェーブスタート号砲 (E・Fブロック)
8:10	第3ウェーブスタート号砲 (G・Hブロック)

手荷物置き場/ 6:45～11:30

陸上競技場の緑白テント

<利用方法>

- ご自身のナンバーカードの番号が表示されているテントをご利用ください。
 - 手荷物は、手荷物置き場用ビニール袋に入れてください。袋に入りきらないもの、貴重品・危険物・生き物等は預かれません。
 - 手荷物置き場用ビニール袋には、連絡先を記入した手荷物置き場用ナンバーシールを貼ってください。
 - 手荷物引き取り時は、ナンバーカードの提示が必要です。ナンバーカードの管理にご注意ください。
 - 手荷物は、利用時間内にお引き取りください。
- ※ 当日の状況により開設時間が若干前後する場合があります。

更衣室/ 6:30～11:30

陸上競技場の白テント

(入口が青白テントになっています)

- 男女各1か所設置します。
- 靴を脱いで利用してください。
- 下足入れにレジ袋等を持参されると便利です。



給水所/ 6:30～11:30

陸上競技場と野球場の間に給水所を設けます。
スタート前の水分補給を心がけてください。

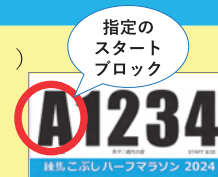


トイレ

公園トイレのほか、野球場にランナー専用仮設トイレを設置します。
スタート直前のトイレはお控えください。

スタート整列時の重要事項

- ① 7:40を目安に入口(MAP3 参照)野球場内にお入りください。(トイレはスタート前にお済ませください。)
- ② 7:55までに、野球場からブロック毎に割り振られた出口を通り指定ブロックに整列してください。
※指定のスタートブロックを厳守してください。スタート後の混雑・事故につながります。
- ③ スタートブロックは、7:55のスタート準備開始をもって閉鎖します。
- ④ 未整列の参加者は、待機場所①または②(最後尾)からのスタートとなります。



ナンバーカード

！ 競技中の注意事項

- スタート直後は、周囲とペースを合わせて前の人を転倒させないように注意して走行してください。
- 主要幹線道路では歩道側1車線を走行します。一般車両と並走しますので十分注意して走行してください。
- 走行レーンのはみだし走行は、絶対に行わないでください。違反者は即時失格させることがあります。
- ナンバーカードは必ず大会係員が目視できる位置に装着してください。
- ヘッドフォン・イヤホンを着用しての参加は、後方車両の接近や係員の指示に気付くのが遅れ危険ですので、おやめください。着用について係員から指摘された場合はすぐに着用を中止してください。
- 緊急車両の通行時には、大会係員、警察官および警備員が走行の指示する場合があります。大会係員等から指示があった場合は走行を中断してください。

フィニッシュ後のご案内

フィニッシュ後の流れ	
①	記念品の受け取り
②	フィニッシュドリンクの受け取り
③	ランナーズチップの返却 ※返却ボックスがありますので、ランナーズチップを入れて下さい
④	手荷物引き取り ※引き取りの際はナンバーカードの提示が必要です
⑤	着替え
⑥	退場 ※北側出口のみ通行が可能です



陸上競技場の南側園路は、ハーフマラソンのコースとなるため、横断できません。

■ 記念品・フィニッシュドリンク

フィニッシュ通過後は、立ち止まらずに陸上競技場内へと進み、記念品をお受け取りください。

- **記念品（フィニッシャーズタオル）**
ハーフマラソン完走者にフィニッシャーズタオルを差し上げます。
- **フィニッシュドリンク**
スポーツドリンク（500ml）をご用意していますのでお受け取りください。

■ ランナーズチップの返却

陸上競技場の中央に、ランナーズチップの返却ボックスを設けます。お帰りの前に必ず返却してください。

■ 完走証

大会当日11時から、WEBで参加種目・名前・タイム入りの完走証（速報）を発行することができます。ハーフマラソンは5km毎のスプリットタイム入りです。

〈発行方法〉



左記QRコードを読み取り、お名前やナンバーカードの番号を入力してください。入力後「検索する」をクリックすると画面が表示されます。

■ 表彰式のご案内

ハーフマラソン総合で男女3位以内の成績を収められた方は、当日10:20からの表彰式にご出席ください。フィニッシュ通過後、対象の方には、係員から声をお掛けします。手荷物の引取り後、係員が光が丘公園のけやき広場にある表彰式控えテントまでご案内します。

＜副賞＞ハーフマラソン総合の男女3位以内

- バーデと天然温泉 豊島園 庭の湯ペア招待券（提供・豊島園 庭の湯）
- ホテルカデンツァ東京 土日・祝日ディナーバイキング券2名分（提供・ホテルカデンツァ東京）

■ 入賞者への表彰状・メダルの郵送

ハーフマラソン総合および部門別で8位以内の方には、表彰状、メダル（1～3位のみ）を郵送にてお届けします。（送付時期は4月下旬頃を予定しています。）

■ 大会写真協賛インターネット販売

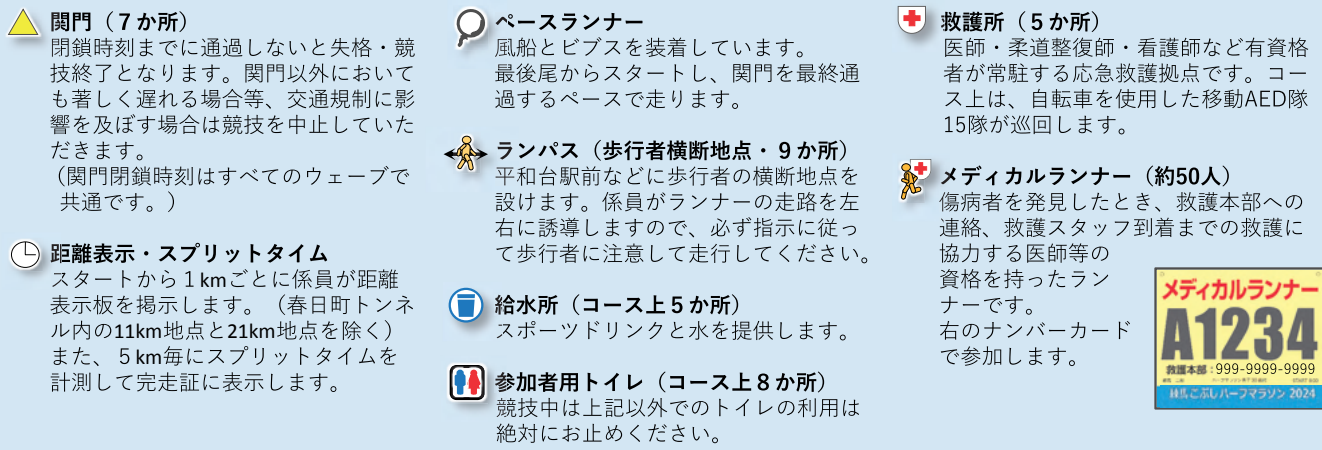
大会当日の写真をインターネットで販売します。詳細はP.24をご覧ください。

■ すずしろ汁の提供はありません

例年実施していたすずしろ汁の炊き出しは、行いません。ご了承ください。

ハーフマラソン・コースマップ

MAP4/ハーフマラソンコース図



ランナーズアップデート

ナンバーカード番号
または氏名で5km毎の
スプリットタイムを
検索できます。

ランナーの現在地は？ 応援navi

応援するランナーの
予測位置をコース図
上で確認できます。

マイルランのご案内

スタートまでのタイムライン

7:00	手荷物置き場利用開始
7:30	スタートブロックへの整列開始
7:50	この時間までに公園内にお入りください ※ハーフマラソンのコース設営を行うため、7:50以降は、公園周辺道路の通過・通行に制限がかかる場合があります
8:10	スタートブロック集合 ※スタート位置へは係員が誘導します 誘導があるまで、スタートブロック内でお待ちください
8:25	係員の誘導でスタート位置へ移動
8:35	スタート号砲



走りやすい服装での来場にご協力ください

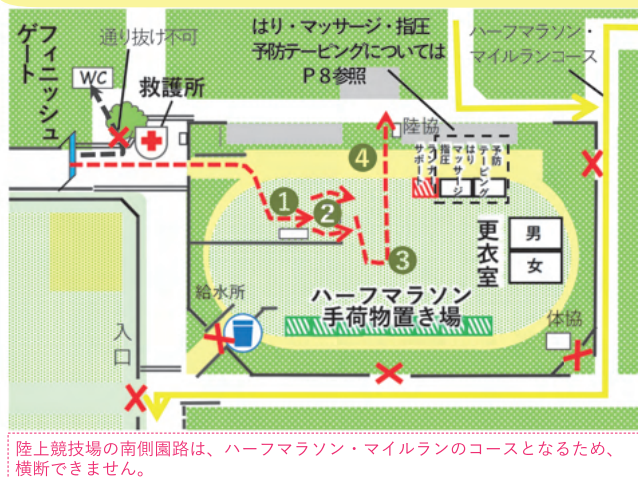
陸上競技場の更衣室（MAP6 参照）をご利用いただけますが、マイルランのスタートブロックとの往来には時間がかかります。当日は、上着などを脱いですぐに走れる服装でご来場いただくようお願いします。上着などは手荷物置き場用ビニール袋に入れ、マイルラン手荷物置き場へお預けください。

マイルラン手荷物置き場／ 7:00～9:30

マイルランスタートブロック周辺の緑白テント
利用方法は、利用時間帯を除きハーフマラソンの手荷物置き場（P.8 参照）と同様です。

スタート整列時・競技中の注意事項

- おひとりでの参加はできません。必ずペアで揃ってから整列してください。
- ナンバーカードはペアそれぞれの胸に一枚ずつ着用し、係員が目視できるようにしてください。
- 計測チップは、年長者のシューズに装着してください。
- ペアで手をつないでフィニッシュしてください。
- 8:50の時点でフィニッシュしていない場合、競技を中止していただきます。



記念品・フィニッシュドリンク

フィニッシュ通過後は、立ち止まらずに陸上競技場内へと進み、記念品をお受け取りください。

- **記念品（完走メダル）**
マイルラン完走ペアには1ペアにつき1つ、完走メダルを差し上げます。（小学生とペアを組む方が高校生以下の場合は、ペアの方それぞれに完走メダルを差し上げます。）
- **フィニッシュドリンク**
スポーツドリンク（500ml）をご用意しています。出走された方全員に1本ずつお渡しします。

フィニッシュ後の流れ

①	記念品の受け取り
②	フィニッシュドリンクの受け取り
③	ランナーズチップの返却 ※返却ボックスがありますので、ランナーズチップを入れて下さい
④	退場 ※北側出口のみ通行が可能です

ランナーズチップの返却

陸上競技場の中央に、ランナーズチップの返却ボックスを設けます。お帰りの前に必ず返却してください。

大会写真協賛インターネット販売

大会当日の写真をインターネットで販売します。詳細はP.24をご覧ください。

完走証

ゴール直後から、WEBで参加種目・名前・タイム入りの完走証（速報）を発行することができます。

〈発行方法〉

左記QRコードを読み取り、お名前やナンバーカードの番号を入力してください。入力後「検索する」をクリックすると画面が表示されます。



完走後は、けやき広場イベント会場に行こう！

光が丘公園南側の「けやき広場」では、大会当日午前9時から午後2時までイベントを開催します！

区内の地域スポーツクラブによるチアリーディング・チアダンスショーのほか、大会ゲストランナーのトークショーなどの特設ステージイベント、「ねりコレ」をはじめとした練馬の“食”の魅力を集めたブース、大会協賛社によるブース出店などを行います。

なお、一部のブースでフードドライブを実施しますので、ご協力いただける場合は、ご家庭で使いきれない未利用食品をお持ちください。

【お持ちいただく食品の例】

缶詰、調味料、乾物、嗜好品、インスタント・レトルト食品

お持ちいただく前にご確認ください

- ・未開封で、包装や外装が破損していない
- ・冷蔵・冷凍・生鮮食品ではない
- ・賞味期限が明記されていて、2か月以上先である
- ・瓶詰ではない
- ・お酒ではない

出店ブースの詳細は、当日配布するパンフレットでご案内します。



特設ステージのイベント をお見逃しなく！！

10:20～

大会表彰式

ハーフマラソン総合の男女3位以内の方の表彰とメダル贈呈を行います。



11:00～

チアリーディング・チアダンスショー

区内の地域スポーツクラブ「SSC」によるチアリーディング・チアダンスショーです。

当日のタイムテーブル (予定)

11:00	SSC光が丘 「キッズチア」
11:05	SSC豊玉・中村 ポニーズ 「PONIES」
11:10	SSC大泉 「チアキャッツ ゴールデン」 「チアキャッツ ドリーム+サンダース」
11:15	SSC平和台 ビース エンジェルス 「Peace Angels」
11:20	SSC谷原 エスエスシー 「SSC エンジェルス」

11:45～

大会ゲストランナーによる スペシャルトークショー

練馬こぶしハーフ
マラソンを盛り上
げた、大会ゲスト
ランナーが出演！



柏原竜二さん



谷川真理さん



吉田香織さん

これまでの大会の様子

【競技中の様子】



桜並木の下を駆け抜けます



緑あふれる光が丘団地など様々な
景色が楽しめるコースです



マイルランはペアで一緒に走ります



多くのボランティアの方に支えられている大会です

【イベント会場の様子】

ブース出店、表彰式やゲストランナーのトークショーなど、みんなが楽しめるイベントを開催しています

