

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2026	
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8年3月22日（日）	
内容	ハーフマラソン（制限時間：2時間30分） ・第1ウェーブ 午前8時00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	マイルラン（制限時間：15分） 午前8時35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8年3月22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

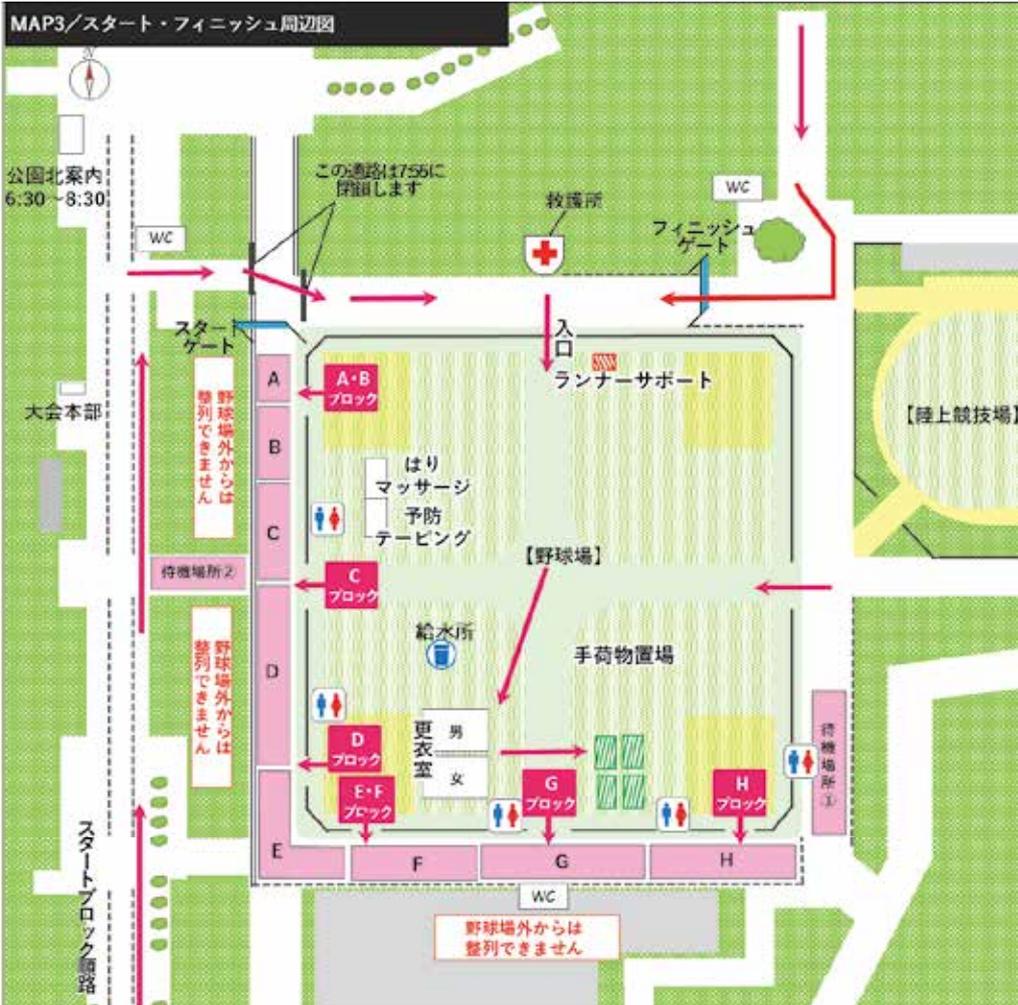
■ 参加者の同意事項・注意事項

- 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2026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くてください。
- 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2026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る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に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。

ハーフマラソン スタートまでのご案内



更衣室 / 6:30~11:30

野球場内の白テント
(入り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。
● 靴は入り口で脱いで更衣室内にある下駄箱に置いてください。

手荷物置場 / 6:45~11:30

野球場内の緑白テント

<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区画をご利用ください。
 - 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・長い傘・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、手荷物置き場用ナンバーシールを貼ってください。
 - 手荷物を預ける時は、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。

給水所 / 6:30~11:30

野球場に給水所を設けます。
スタート前の水分補給も心がけてください。

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	手荷物置場の受け入れ開始
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
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)

ランナーサポート / 6:30~11:30

- 野球場内の赤白テント**
- ナンバーカード・チップの再発行
 - 参加案内未着対応
 - 迷子・落し物の受付ほか

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。

はり・マッサージ・指圧 / 8:40~11:00

第1回大会からおなじみとなった、はり・マッサージ・指圧ブースです。
フィニッシュ後などにご利用ください。(協力/練馬区三療師会)

予防テーピング・相談会 / 6:30~11:00

6:30から先着100名様に無料で予防テーピングと走行後に身体の相談会と氷の配布をしますのでご利用ください。(協力/東京都理学療法士協会練馬支部)



スタート整列時の重要事項

- ① 7:40を目安に野球場内にてスタート前の準備をお済ませください。(トイレは7:50までにお済ませください。)
- ② 7:55までに、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 スタートブロックに並ぶためのゲートは、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。
- 緊急車両や病院関係車両の通行時には、大会係員、警察官および警備員が走行の中断を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	フィニッシュドリンクの受け取り
②	記念品の受け取り
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	2027大会ハーフマラソン参加賞Tシャツデザイン投票 ⇒退場 ※南側と西側の中央出口のみ通行が可能です



■ フィニッシュドリンク・記念品

フィニッシュゲート通過後は、立ち止まらずに野球場内へと進み、記念品をお受け取りください。

- **フィニッシュドリンク**
スポーツドリンク（500ml）をご用意しておりますのでお受け取りください。
※野球場内中央付近にも給水所があります。
- **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。
※2027大会ハーフマラソン参加賞Tシャツデザイン投票券も配布します。

■ ランナーズチップの返却

野球場内に、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。

■ 2027大会ハーフマラソン参加賞Tシャツデザイン投票

野球場南側と西側の中央出口に投票所を設けています。お帰りの際に投票をお願いします。

■ 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。男女総合3位以内に入賞された方には副賞を贈呈します。副賞については大会プログラムのP13をご参照ください。

■ 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.26をご覧ください。

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



※ コースは一部変更する場合があります。

▲ 関門 (8か所)

閉鎖時刻までに通過しないと失格・競技終了となります。関門以外においても著しく遅れる場合等、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。
(関門閉鎖時刻はすべてのウェブで共通です。)

🕒 距離表示・スプリットタイム

スタートから1kmごとに係員が距離表示板を掲示します。(21km地点を除く)
また、5km毎にスプリットタイムを計測して完走証に表示します。

🏃 ベースランナー

風船とピブスを装着しています。最後尾からスタートし、関門を最終通過するペースで走ります。

👤 ランパス (歩行者横断地点・9か所)

平和台駅前などに歩行者の横断地点を設けます。係員がランナーの走路を左右に誘導しますので、必ず指示に従って歩行者に注意して走行してください。

🚰 給水所 (コース上5か所)

スポーツドリンクと水を提供します。

🚻 参加者用トイレ (コース上8か所)

競技中は上記以外でのトイレの利用は絶対にお止めください。

🏥 救護所 (5か所)

医師・柔道整復師・看護師など有資格者が常駐する応急救護拠点です。コース上は、自転車を使用した移動AED隊15隊が巡回します。

👤 メディカルランナー (約90人)

傷病者を発見したとき、救護本部への連絡、救護スタッフ到着までの救護に協力する医師等の資格を持ったランナーです。
右のナンバーカードで参加します。



MAP5/コース高低図



リーダーボード

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。



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定を行うため、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

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。



走りやすい服装での来場にご協力ください

野球場内の更衣室（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に置いてください。

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。



フィニッシュドリンク・記念品

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

- **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。
- **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。）
※2027大会ハーフマラソン参加賞Tシャツデザイン投票券も配布します。

フィニッシュ後の流れ

①	フィニッシュドリンクの受け取り
②	記念品の受け取り
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	2027大会ハーフマラソン参加賞Tシャツデザイン投票 ⇒退場 ※南側の中央出口のみ通行が可能です

ランナーズチップの返却

野球場内に、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。

2027大会ハーフマラソン参加賞Tシャツデザイン投票

野球場南側の中央出口に投票所を設けています。お帰りの際に投票をお願いします。

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P26をご覧ください。

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。

〈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、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に加え、様々なブース出店を行います。

【イベント会場】



出店内容（一部変更となる場合があります）

団体名	出店内容
光が丘 IMA (株)新都市ライフ ホールディングス)	光が丘 IMA 公式キャラクター「IMAにゃん」のグッズ販売。
J:COM	J:COMの魅力的なサービスをご案内♪ ざっくも遊びに来るよ。
西武鉄道(株)	らびゅーくんフォトスポットと、カプセルガチャを設置します。
ボディメンテ 大塚製薬(株)	「乳酸菌 B240」+「電解質」、 毎日の手軽な体調管理に。
ホテルカデンツァ東京	練馬野菜使用。ねり丸くんの焼き印入り 中華まん 3 種を販売。
ヴィクトリア 光ヶ丘店	ヴィクトリアがスポーツを楽しむ方へ 特別なブースを出店します。
公益社団法人東京都 宅地建物取引業協会 第九ブロック	空き家・相続・建築・相続トラブル全般 無料相談を承ります。

団体名	出店内容
矢崎会計事務所	ほとんど「握らない」ふっくらとした おにぎりとビールはいかがが片
(株)北豊島園自動車学校	オンライン学科対応！安心・快適に通える 教習所は北としま。
極楽湯 和光店	疲れた身体に染み渡るサウナドリンク 「リポspa」とフランクフルト販売。
ダスキン 営業推進東京西店	新作ペット用フロアモップ体験&人気商品 の特別販売ブースです！
特選弁当牛蔵	最高級の黒毛和牛の「旨味」「風味」を 贅沢に味わえるお弁当です。
メディカル・フィット24	コンディショニング特化型ジムの「もみ ほぐし」を体験できます。
本格台湾茶のお店 Lan Che	江古田で人気の台湾食・ドリンクを販売 します。
旭町一丁目商店会	マルチャン焼きそば麵を使用、ソース にもこだわっています。
共栄商店会 (有)一輝	豊島園、春日町でおなじみの、やきとり 一輝です。
北大泉商栄会 (株)SHAKE'sと ゆかいな仲間達	焼きたてジューシーのジャンボフランク フルト（ポーク）です。
田柄神明商店会	田柄神明商店会のじっくり煮込んだおい しいもつ煮です。
高松町造り商店会	マラソン完走したら、となりの生ビール と団子でカンパイ！！
土支田地蔵通り商店会	マラソン完走を・・・！！ ごほうびに・・・冷たい！！ドリンクを。

団体名	出店内容
ねりま観光センター	ねり丸グッズの販売や、区内観光 PR パンフレットの配布をします。
ねりコレ	ねりコレ 2024 認定商品が集合！様々な 練馬区の名産品を販売！
公益社団法人 東京都 柔道整復師会・練馬支部	運動能力、チャレンジ～身体の運動機能 を楽しく、チェック。
信州上田物産館 UEDA Nerima BASE	走った後に嬉しい栄養満点あったか豚汁 と上田市の物産品を販売！
練馬児童相談所 フォスタリング機関 さとねり	子どものための里親制度を紹介し、風船 等を配布します。
社会福祉法人 練馬区社会福祉協議会	オリジナル缶バッジ製作体験&自主製品 販売。着ぐるみも登場！！
練馬区高齢社会対策課 介護予防係	スマホで健康習慣ははじめませんか。 「フィット&ゴー」アプリ。
練馬区健康推進課 健康づくり係	てくてく×健すたつながるキャンペーンで 限定グッズをプレゼント。
練馬区健康推進課 歯科保健担当係	歯や口の健康に関するパネル展示や冊子 等の配布。
練馬区清掃リサイクル課	令和8年10月からプラスチックの出し方 がかわります。
練馬区練馬清掃事務所	資源・ごみの分別ゲームにチャレンジして みよう。
東京二十三区 清掃一部事務組合	世界のごみ問題を学びながら、コースター などを手に入れよう！
大江戸線延伸 促進期同盟 (練馬区大江戸線延伸推進課)	延伸へ大きく前進！進捗や区の取組をパ ネル展示&グッズ配布。
練馬区選挙管理委員会 事務局	4月12日(日)執行 練馬区長選挙啓発 キャンペーン実施中です。

イベントスケジュール

10:20～	大会表彰式 ハーフマラソン男女総合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） <table border="1"> <tr> <td>11:00</td> <td>SSC光が丘 ルナ 「Luna&キッズチア」</td> </tr> <tr> <td>11:05</td> <td>SSC豊玉・中村 ポニーズ 「PONIES」</td> </tr> <tr> <td>11:10</td> <td>SSC大泉 チアキャッツ ゴールデン 「チアキャッツ ドリーム」</td> </tr> <tr> <td>11:15</td> <td>SSC平和台 ピース エンジェルズ 「Peace Angels」</td> </tr> <tr> <td>11:20</td> <td>SSC谷原 エスエスシー 「SSCエンジェルズ」</td> </tr> </table>	11:00	SSC光が丘 ルナ 「Luna&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」	11:15	SSC平和台 ピース エンジェルズ 「Peace Angels」	11:20	SSC谷原 エスエスシー 「SSCエンジェルズ」
11:00	SSC光が丘 ルナ 「Luna&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」										
11:15	SSC平和台 ピース エンジェルズ 「Peace Angels」										
11:20	SSC谷原 エスエスシー 「SSCエンジェルズ」										
11:45	大会ゲストスペシャルトークショー										



<副賞>

ハーフマラソン総合の男女3位以内の方を対象に以下の副賞を贈呈します。

- 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）

大会ゲスト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！



谷川 真理 さん



渋井 陽子 さん



ワタリ119さん

ねりまみどりフェスタ

NERIMA MIDORI FESTA

初開催！

待ってるよ！



ぴいちゃん ©練馬区

3月22日 同日開催！

午前9時 ～ 午後2時
 光が丘公園内 昆虫原っぱ付近
 （けやき広場からすぐ）

- クラフト工作
- 園芸ワークショップ
- カブトムシ幼虫探し など

みどりや生きものと直接ふれあい、様々な遊びや体験ができるイベントです。