



# TOKYO MARATHON 2024

東京が  
ひとつになる日。

## 東京マラソン2024 参加案内

### ランナー受付・EXPO 2024

#### ランナー受付日時

2024年2月29日(木)・3月1日(金) **10:00~20:30**

2024年3月2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、ランナー受付場所・時間が異なります。

【受付日時】3月2日(土)11:00~ 【受付場所】別途ご案内

#### EXPO 2024 日時

2024年2月29日(木)・3月1日(金) **10:00~21:00**(入場は20:30まで)

2024年3月2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

### 大会当日

#### 3月3日(日) スケジュール

7:00	スタートエリア入場開始
8:45	スタートエリアへの入場完了
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



# 目次

■持込み制限について・注意事項	P.2
■ランナー受付	P.4
■スタート	P.6
■競技中について	P.9
■フィニッシュ	P.10
■記録・バーチャルEXPOについて	P.11
■レース中の大会中止に備えて	P.12
■インフォメーション	P.14
■スタートエリアマップ	P.15
■コース全体図	P.16
■フィニッシュエリアマップ	P.17

## 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/>



## 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。準備の際には以下を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。

### 水筒類、ビン・カン・ペットボトルは一切持込みできません



#### スプレー缶の取り扱いについて

スプレー缶の持込みは禁止。ただし、以下の要件をすべて満たすものに限り、持込み可とする。

- 市販されている商品のうち、未開封状態のもの。ただし、明確に医薬品および化粧品に分類されているものに限る。
- 単体の内容量120ml以下のもので個数は1本までとする。



#### 飲料物の取り扱いについて

- 食べ物
- ×飲み物（ペットボトルも不可、サイズ・状態問わず）  
※ただし、以下の要件をすべて満たすものに限り、持ち込み可とする。
- 市販されている商品のうち、未開封状態のもの（紙パック、アルミパウチ）
- 単体の内容量 250ml以下のもの
- 合計容量 500ml以下であること

### その他の持込み制限について



×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。

×自撮り棒など、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 2024にて販売をしている商品でも、大会当日には持ち込み禁止の場合がございます。  
特に飲料物の内容量などには、ご注意ください。



# 注意事項

## 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:03-5500-6677)まで、ご連絡ください。
- 救護所に家庭用常備薬(胃腸薬、感冒薬、湿布など)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。

## 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。
- ご自身で持ち込んだごみは持ち帰りましょう。
- 駅のトイレや駅構内、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たす行為は、軽犯罪法で禁止されています。絶対に行わないでください。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。

## 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仮装はもとより、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。

- 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
- 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
- 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
- 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)  
「○○商店街」などとプリントされた服の着用等

## 競技の中止について

- 各種規約等に反すると判断した場合、審判員より競技を中止させることがあります。
- ランナーの健康状態等によって競技継続は困難と判断した場合、審判員または医師より競技を中止させることがあります。

## 個人情報の取り扱いについて

主催者は個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を遵守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、個人情報を取り扱います。詳細については大会公式ウェブサイトをご覧ください。

<https://www.marathon.tokyo/privacy/>



## 収容関門

- コース上には9か所の収容関門があります。
- 関門閉鎖後は競技を続けることはできません。  
※詳細はP.9「競技中について」をご確認ください。

## 仮装について

- 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ので、ご了承ください。
- ※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

- 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又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
- 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
- 募金、署名等を求めるもの
- 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
- 競技審判員の指示に従わず、競技進行を妨げること
- 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
- 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。
- 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

## 期間

2024年2月29日(木)・3月1日(金) **10:00~20:30**

2024年3月2日(土) **10:00~17:30**

※最終入場

※上記入場時刻を過ぎた場合、入場ができませんのでご注意ください。最終日は終了時刻が早くなっております。

なお、公共交通機関及び道路事情等によって終了時刻を過ぎた場合でも入場はできませんので、ご注意ください。

※ランナー本人以外の代理受付は認めておりません。必ずご本人が受付を行ってください。

※付き添いの方はランナー受付会場には入れません。ミーティングエリアでお待ちください。

※ランナー受付所要時間：およそ30分程度（オープン直後や混雑状況により変動します。）

※車いすの部の方は、ランナー受付場所・時間が異なります。

【受付日時】3月2日(土) 11時～ 【受付場所】別途ご案内

## 会場

東京ビッグサイト南展示棟 南3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。



## 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。

ご提示方法は、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。

アスリートビブス引換証の表示は、下記のいずれかより行ってください。

- ① 右記の二次元コードの読み込み
- ② 2月9日(金)にご案内のメールに記載してあるURLより表示
- 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表示

※スマートフォン等の場合は、事前に表示できることをご確認のうえ、ご来場ください。

アスリートビブス引換証には、引換窓口の番号などが記載されております。

アスリートビブス  
引換証



## ランナー受付 当日準備

### ●本人確認書類の用意

ご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。

※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。

※エントリー情報変更になっている場合は、「マイエントリー」で変更をお願いします。変更できない項目もございます。

## ご用意いただく本人確認書類

### 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

# ランナー受付

## 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

アスリートビブス引換証に記載された、「アスリートビブス引換窓口」へお越しください。

大会出走にあたって本人確認と、引換証に記載されたナンバーを確認し、アスリートビブスやEXPO袋をお渡します。

**【重要】大会当日、ランナー受付を行ったご本人であることを確認する方法として、ランナー受付時にリストバンドを装着していただきます。受付完了後から大会当日ゲート入場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。**

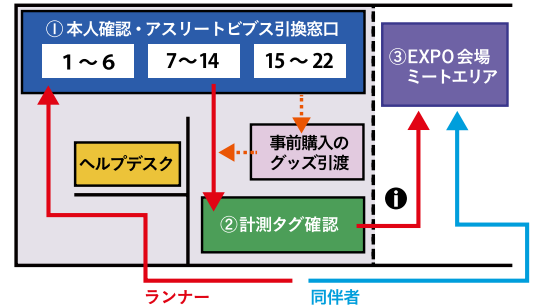
1. 指定された窓口のスタッフに、アスリートビブス引換証と本人確認書類をご提示ください。
2. 本人確認が完了したら、リストバンドを装着いただきます。
3. アスリートビブスの番号・お名前が正しいか、ご確認ください。
4. アスリートビブスセットや、EXPO袋など配付物をお受け取りください。

**【受け取る物】**アスリートビブス、リストバンド(装着)、EXPO袋、手荷物預け袋・手荷物預けシール(申込みを行った方のみ)

※安全ピンは入っておりません。

※必ず本人確認書類をご持参のうえ、ランナー受付に来場してください。(本人確認書類はP.4を参照)

※10.7km 障がい者の部に参加する方は、アスリートビブス引換窓口にて身体障害者手帳、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確認させていただきますので、必ずご持参ください。



### サステナビリティへの取り組み

東京マラソンではサステナビリティへの取り組みとして、アスリートビブスに「安全ピン」は付いておりません。

市販されているアスリートビブス留めなどをご利用いただくか、安全ピンで留めたいがお持ちでない場合は、計測タグ確認テーブルにご用意しておりますので各自でお取りください。

## チャリティランナーの皆様へ

### 「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様には「チャリティランナー参加記念Tシャツ」をアスリートビブス引換時にあわせてお渡します。

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



### 「東京マラソン2024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ます。飲食チケットなど配布します、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

マイエントリーでシグネチャーTシャツや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、必ずグッズ引換窓口へお寄りください。

### ②計測タグ確認

アスリートビブスの裏面に貼り付けられている計測タグが、問題なく作動するか確認を行います。

1. アスリートビブスを、計測マットにかざしてください。  
※計測タグはアスリートビブスの袋から出さずに、袋のままマットにかざしてください。
2. 正常に作動している場合は、デスクに置かれているノートパソコンにご自身の名前とナンバーが表示されます。ご自身の名前とナンバーが表示されない、別の方の名前と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。

### ③EXPO会場へ(ランナー受付終了)

東京マラソンEXPO 2024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、2024年3月8日(金)17時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。

# スタート

## 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: 2024年3月3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。

### 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(1~8)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。

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

## 大会当日の持ち物

- ①アスリートビブス(計測タグ付き) ②リストバンド ③スマートフォンや交通ICカードなど(大会中止などの非常時用)  
④手荷物預け袋・手荷物預けシール(参加費入金時に手荷物預け(有料)を申し込みされたランナーのみ)

※①、②を忘れた方は、出走できませんのでご注意ください。

## アスリートビブスについて

**表面**

**スタートブロック**

**スタートゲート**  
必ず指定のスタートゲートから入場してください。記載のゲート以外からは、スタートエリアへは入場できません。

**手荷物トラック番号**  
(事前に申し込んだ方のみ)  
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。



**裏面**

**アスリートビブ 裏面の必要事項を必ず記入してください。**

**計測タグ**  
※絶対に取り外さないでください。



トロジー 装着エリア  
75x3mm x W80mm

### アスリートビブス注意事項

- ・日本陸連登録競技者の男女は、アスリートビブスが2枚封入されています。胸と背中に1枚ずつ装着してください。なお、その際には計測タグが付いている方のビブスを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。
- ・計測地点(フィニッシュおよび他地点)を通過時に、アスリートビブスを手や腕で隠さないでください。計測できなくなる可能性や、ビデオの記録確認に支障をきたす場合があります。
- ・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。
- ・正確な計測を行うために、アスリートビブスへの加工はご遠慮ください。
- ・アスリートビブスを正しい向きに装着しないと計測できない場合があります。
- ・計測タグをTVやパソコンに近づけないでください。内部の電池を消耗してしまうと、計測ができません。
- ・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。もし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。



### アスリートビブスを付ける位置

※アスリートビブスが見えやすい、胸の位置に付けてください。大会当日、入場ゲートへはアスリートビブスを装着のうえ、お越しください。



# スタート

## 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
- 8:55 各ブロック整列締切

#### 手荷物預け ※参加費入金時、手荷物預け(有料)を申し込みされたランナーのみ

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。  
手荷物預け袋の所定の位置に手荷物預けシールを貼り、  
袋の中身が飛び出さないように口をしっかりと結んでください。

#### 【注意】

- ・参加費入金時、手荷物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。
  - ・預けた後は、再度取り出すことができません。
  - ・手荷物預け、受取場所が屋外のため、雨天時には荷物が濡れる場合があります。
- ※スマートフォンなどの貴重品を預けることはできません。

#### 手荷物例 (イメージ)

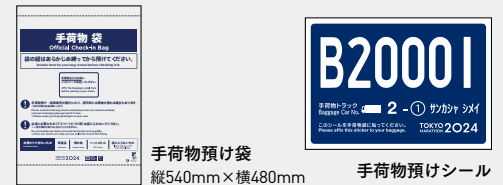


- ・手荷物は必ずランナー受付の際にお渡しした手荷物袋に入れてください。大会指定の手荷物預け袋以外に入った荷物は、お預かりできません。
- ・袋をお忘れになっても、当日予備はありません。
- ・大会開催中に預ける荷物の中に、以下の物品を入れしないでください  
貴重品類、割れ物、火薬類・その他の危険品、再発行が困難な書類・他電磁記録媒体等、動植物、生もの等、その他、他の荷物に損害を及ぼすおそれのあるもの。
- ・フィニッシュ後、預けた手荷物は必ず指定された場所で受け取ってください。
- ・大会開催中に預けた荷物について、紛失、破損等のいかなる事象が発生した場合でも、主催者は賠償の責を負いません。



手荷物トラック番号 カゴ番号

#### エントリー時に申込されたランナーのみ



手荷物預け袋  
縦540mm×横480mm

手荷物預けシール

### ② 本人確認・セキュリティチェック

ランナー受付にてお渡ししたリストバンドの装着確認を行います。  
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。  
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。  
(ペットボトルの持込みは禁止となります。)

※ 持込禁止物の詳細は、P.2をご確認ください。

### ③ スタート

- 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

#### 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つ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45分	グロスタイム	E
4時間00分	ネットタイム	F・G
4時間30分	ネットタイム	H
5時間00分	ネットタイム	J
5時間30分	ネットタイム	K

※2時間50分～3時間45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。

※4時間00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。

# スタート

## スタート周辺の注意事項

- スタートエリア周辺は、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。  
※ 制限区画内はランナー以外は入場できません
- 開場7:00前の来場はご遠慮ください。7:00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いただきます。
- スタート周辺では、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。
- スタートエリアには、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・ビル等でのトイレの使用や更衣はしないでください。  
仮設トイレは混雑する可能性がある場合がございます。
- アスリートビブス・計測タグの再発行は行いません。アスリートビブス・計測タグを装着していないランナーは失格となります。
- 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を含め、事前にご確認のうえ、お越しく下さい。
- ごみ箱の設置はございません。ご自身で出したごみは持ち帰りましょう。
- 衣類の投げ捨ては禁止いたします。衣類回収ボックスへお入れください。回収ボックスの場所はP.15を参照
- 「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、スタッフをご案内しますのでお声がけください。



※スタートエリア拡大マップは、P.15へ



## 服装

- ・アスリートビブスは審判員に見える位置につけてください。上着等で見えないようにしないでください。(P.6参照)
- ・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。

## 距離表示

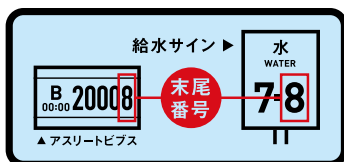
- ・42kmまでは1kmごと
- ・あと5km地点、4km地点、3km地点、2km地点、1km地点
- ・1mile地点および5mileごと

## 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アスリートビブス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にお願いします。



- ・コース上に15ヶ所の給水所を設けます。(P.16参照)
- ・給水所で出たごみは、必ずごみ箱に捨ててください。
- ・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。

## 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.16参照)。
- ・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。

## 収容関門

- ・交通規制、警備、競技運営上、関門閉鎖を行います。(P.16参照) 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込みフィニッシュエリアへ向かってください。

- ・コース上には9カ所の収容関門があります。
- ・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

- ・コース上の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。
- ・棄権する際には計測タグを取り外し、審判員へお渡しください。

## 走行中の注意

- ・コース上は交通規制が行われていますが、コースの一部で車と並走します。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。接触しないように十分気を付けましょう。

## 緊急車両通行等へのご協力のお願い

- ・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することがあります。コース上のスタッフの指示に従って緊急車両の通行を優先してください。
- ・ランナーの走行停止をお願いすることがあります。緊急車両通行時にはご協力をお願いします。

## 気象状況

- ・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。特にフィニッシュ予想タイムが5時間を超える方は、十分に準備を行ってください。

## 過去3年間の3月3日の気象状況

年	時刻	天候	気温(°C)	湿度(%)	風向	風速(m)	平均気温(°C)	最高気温(°C)	最低気温(°C)
2021	9:00	快晴	7.0	40	北北西	3.1			
	12:00	快晴	9.5	33	北西	4.6	7.4	11.8	3.8
	15:00	快晴	10.5	30	北東	4.4			
2022	9:00	曇り	8.6	74	東	1.0			
	12:00	晴れ	13.0	60	南東	3.0	9.5	15.0	4.7
	15:00	快晴	14.5	53	南東	2.1			
2023	9:00	曇り	6.8	42	北東	1.8			
	12:00	晴れ	10.0	33	西北西	1.1	7.8	13.4	3.6
	15:00	快晴	11.7	36	南南東	4.2			

気象庁 / 過去の気象データ参照

## ！ごみについて

- ・給水所のごみ箱は給水所で出たごみ専用です。ごみの分別にご協力ください。
- ・指定のごみ箱以外にごみを捨てないでください。
- ・ごみの持ち帰りにご協力ください。

## スタッフの識別について



・審判員



・救護スタッフ



・ボランティアリーダー



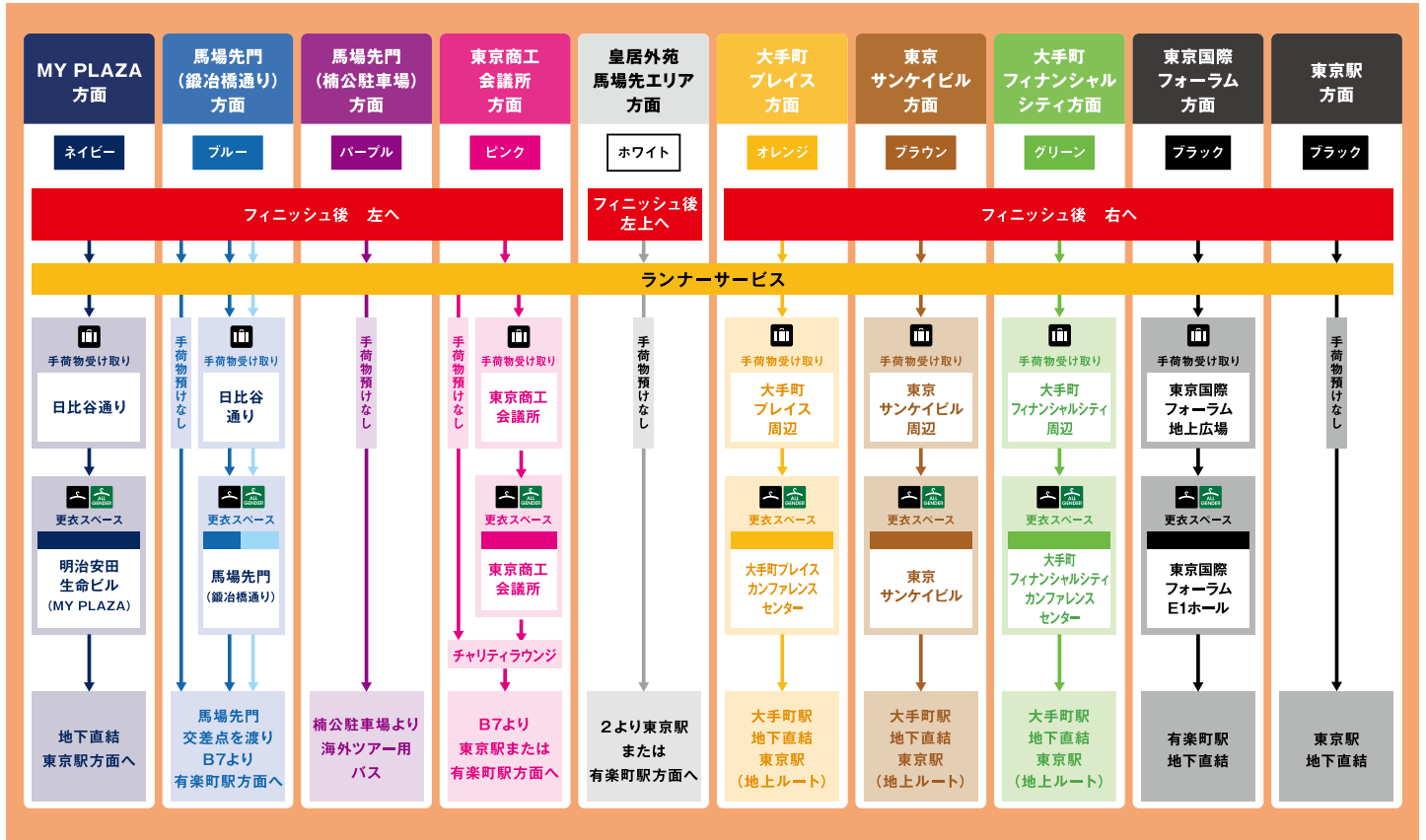
・ボランティアメンバー(給水)



・ボランティアメンバー(給水以外)

### フィニッシュ後の流れ

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、リカバリーバック、フィニッシャーローブ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 フィニッシュエリア

日本橋

[競技終了時刻]

・車いす 10.7km … 9:45    ・10.7km … 11:10

コンgresクエア日本橋 2階には10.7kmランナー、付き添い者のための待ち合わせスペースがございます。

\* 詳細はP.17をご確認ください。

### マラソンフィニッシュエリア

東京駅前・行幸通り

[競技終了時刻]

・車いすマラソン … 11:15    ・マラソン … 16:10

### フィニッシュ後の誘導について

- ・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。
- ・フィニッシュエリアへの、自家用車での送迎や貸切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など公共の場での更衣はやめましょう。

### 計測タグのリサイクルご協力をお願い

フィニッシュ後に専用ボックスがありますので、計測タグをアスリートビブスから取り外し、リサイクルにご協力をお願いします。

\*リサイクルボックスはフィニッシュエリアおよび、更衣室に設置しています。

【計測タグ取り外し方】キリトリ線があるので、押し出してください。

### Six Star Hopefulの皆さまへ

東京マラソン2024を完走すると「Six Star Finisher」となるランナー(=Six Star Hopefuls)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

# 記録・バーチャルEXPOについて

## 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。

速報記録は、応援ナビ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。

URL: <https://v2.ouennavi.jp/teaser/?eid=000000000349893>



※応援ナビのオープンは、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大会公式ウェブサイトの「マイエントリー」でご確認ください。

※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4日(月)正午までに

下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4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>

日本語版: [https://runnet.jp/form/pub/rbs/ftime\\_tokyo2024](https://runnet.jp/form/pub/rbs/ftime_tokyo2024)

お問い合わせ期限: 2024年3月28日(木) 17:00まで



## 東京マラソンバーチャルEXPO 2024

このバーチャル会場で、東京マラソンEXPOでのランナー受付と、大会当日の流れを予行できます。  
スタンプラリーをしながらスタート前のフロア体験できます。

### 開催期間

2024年2月15日(木)~3月15日(金)

### 主催

一般財団法人東京マラソン財団

### 使用プラットフォーム

仮想都市空間サービスREV WORLDS「東京マラソンEXPO会場駅」

※入場にはスマートフォンが必要です。

バーチャル空間にブースが出展され、参加者はアバターの姿で空間内の回遊・ショッピング等を楽しむことができます。

※アプリ(Google Play、App Store) 入場可能(無料)

<Google Play>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.reworlds>



<App Store>

<https://apps.apple.com/us/app/rev-worlds/id1554810291>





# レース中の大会中止に備えて

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、大会は中止となります。  
またコース付近で大規模な事件・事故が発生した場合には、大会主催者の判断により、大会は中止となります。  
混乱を避け、ランナーの皆さまの安全を確保するために、下記の内容をあらかじめ必ずお読みいただき、  
より安全な大会運営にご協力をお願いいたします。

備え

1

## レース中の持ち物

ランナーの方はできる限り、以下の持ち物を携帯してレースにご参加ください。  
大会中止などの非常時に備え、電話やSNS等でご家族やご友人に連絡がとれるようにしておきましょう。



**スマートフォンなどの携帯情報端末**  
緊急時の連絡手段、情報収集手段。



**交通系ICカード**  
(帰宅時の交通手段)

### 走行中の防寒対策について

大会中止などの非常時に備え、各救護所に防寒具を用意していますが、数に限りがあります。  
走行時には防寒具の携帯や、ご家族、ご友人に防寒着や飲料等を準備していただくなど  
非常時の防寒対策等の備えをお願いいたします。  
応援 navi(<https://v2.ouennavi.jp/tokyo/>)では、  
ランナーの走行位置をリアルタイムで知ることができます。こちらをご活用ください。

備え

2

## 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://twitter.com/tokyo42195\\_org](https://twitter.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。

# レース中の大会中止に備えて

備え

3

## 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は、大会は中止となります。また、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も大会を中止します。
- 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上、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。

備え

4

## プラスアルファの備え

安心してパフォーマンスが発揮できるよう、ご自身のフォロー体制をご準備ください。

- 応援navi (<https://v2.ouennavi.jp/tokyo/>) を活用し、走行場所を共有する。
- 非常時、合流する場所をあらかじめ伝えておく。
- スマートフォンなど連絡ツールを携帯する。

# インフォメーション

## テレビ中継

3月3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2024 ~パリオリンピック男子日本代表最終選考レース~」
- (関東ローカル) 12:00~12:45 「東京マラソン2024 ~ともに、走る。~」(市民枠中継)
- CS日本日テレジータス 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 Hulu・TVer・日テレ無料!(TADA)でもLIVE配信

## ラジオ中継

3月3日(日)

- ラジオ日本 8:45~11:50 「開局65周年ラジオ日本スポーツスペシャル 東京マラソン2024 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=000000000349893>



### リーダーボード

#### 上位選手をチェック!

トップランナーの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://leaderboard.marathon.tokyo/>



## 東京マラソン2024最新情報はここから

### 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28日(水)まで(土日、祝日を除く)..... 10:00~17:00  
2月29日(木)~3月1日(金)..... 10:00~20:30  
3月2日(土)..... 10:00~17:30  
3月3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。

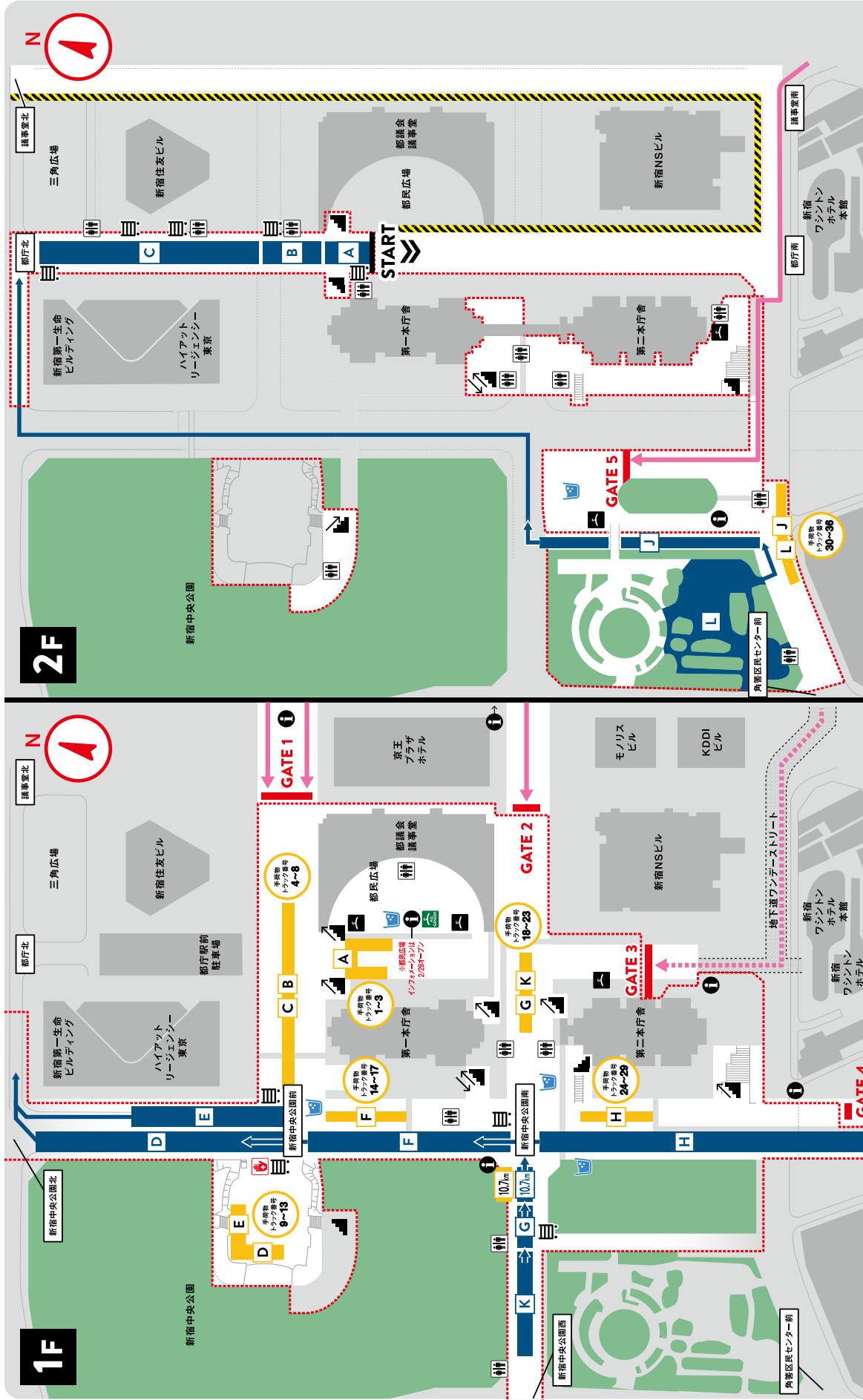
東京マラソン2024交通規制お問い合わせ窓口 ..... 受付時間:

TEL:03-6705-0668

2月22日(木)まで(土日、祝日を除く)..... 10:00~17:00  
2月26日(月)~3月2日(土)..... 10:00~18:00  
3月3日(日)(大会当日)..... 7:00~20:30



# スタートエリアマップ



**GATE 1** : A/B/C  
**GATE 2** : D/E/F/G/K(海外のみ)  
**GATE 3** : D/E/F/G/K/10.7  
**GATE 4** : H  
**GATE 5** : J/L

更衣デtent  
 仮設トイレ  
 給水  
 インフォメーション  
 救護所  
 上り/下り専用階段  
 衣類回収ボックス  
 通行不可

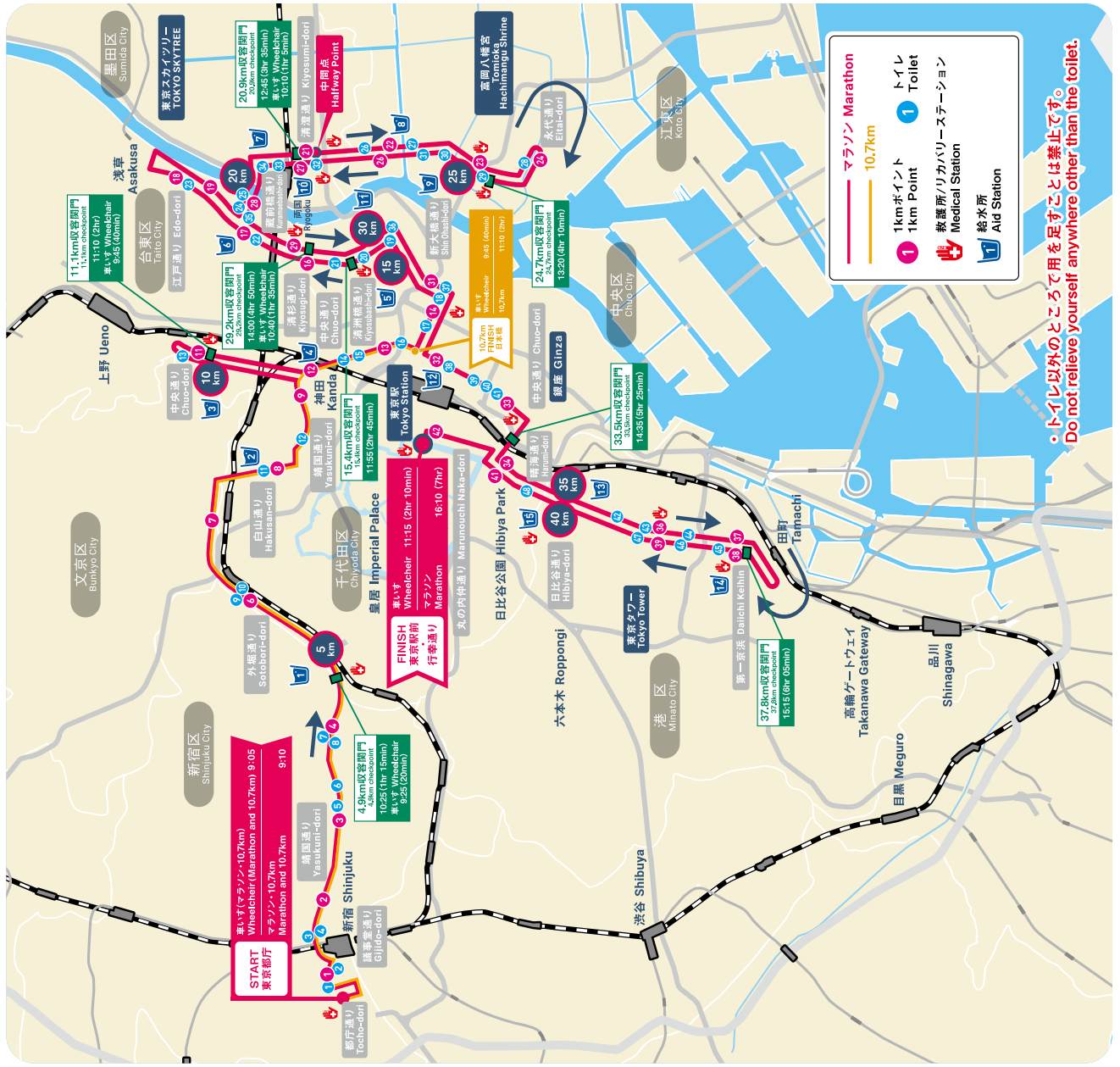
実線：地上ルート  
 点線：地下ルート  
 ブロック別進行方向  
 ブロック別手荷物預けエリア

手荷物ドラッグ番号 4-8  
 手荷物ドラッグ番号 1-3  
 手荷物ドラッグ番号 14-17  
 手荷物ドラッグ番号 9-13  
 手荷物ドラッグ番号 18-23  
 手荷物ドラッグ番号 24-29  
 手荷物ドラッグ番号 30-36

※期間限定  
 イベント会場  
 2/29日-3/1日

高速道路  
 通行止め

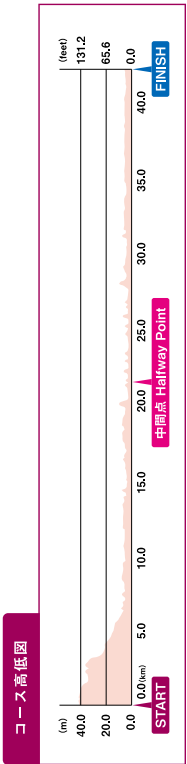
# コース全体図 (東京都庁～東京駅前・行幸通り)



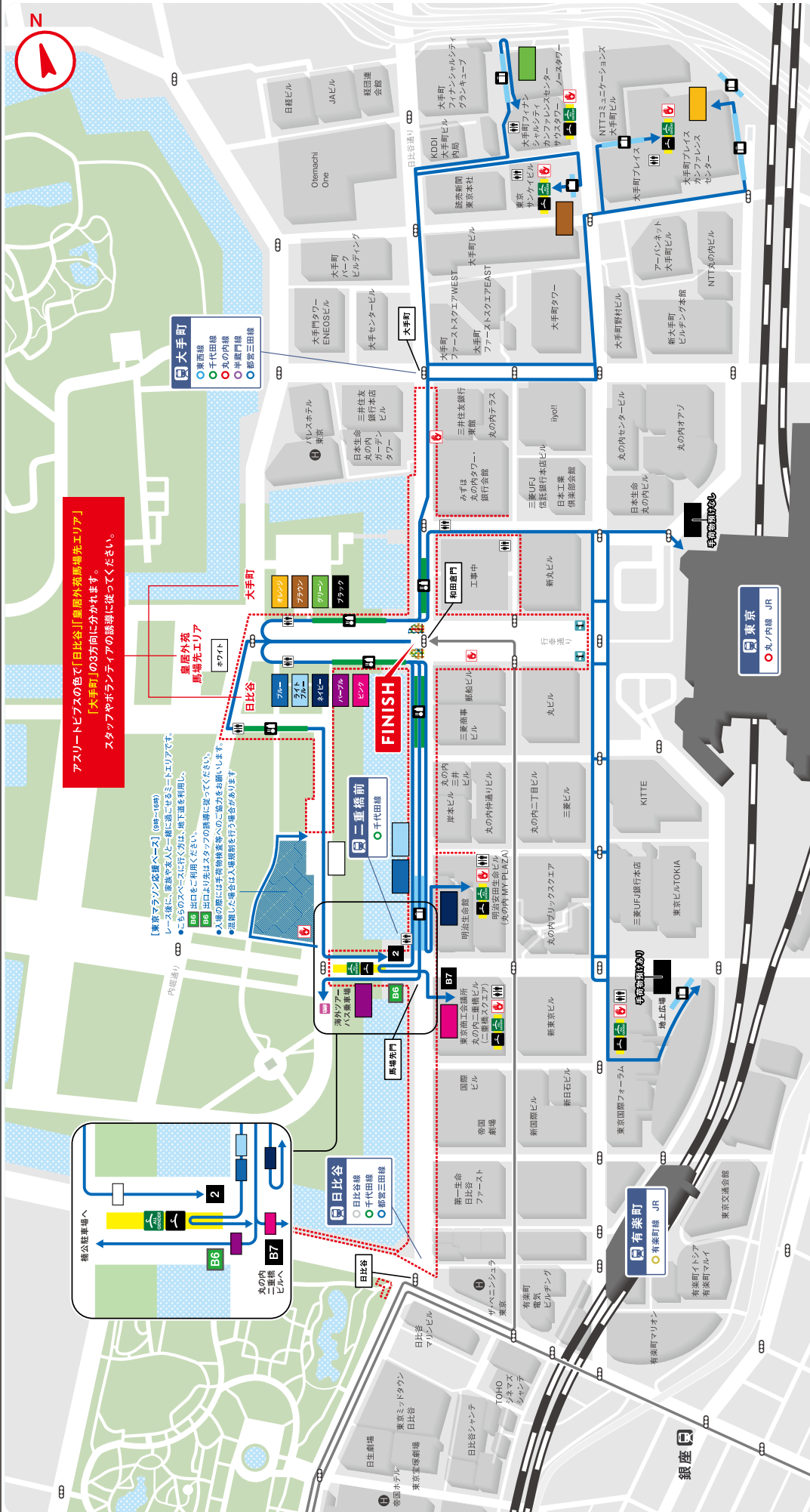
収容時間		教護所	
km地点	距離/ポイント	名称	設置場所
4.9km	市谷駅交差点	5km教護所	新宿中央公園水の広場
11.1km	外神田五丁目交差点	11km教護所	市谷駅交差点
15.4km	久松町交差点	15km教護所	秋葉原UDX前
20.9km	練一丁目交差点	21km教護所	久松町交差点
24.7km	深川一丁目交差点	23km教護所	深川一丁目交差点
29.2km	浅草橋交差点	25km教護所	深川一丁目交差点
33.5km	数寄橋交差点	27km教護所	三ツ島川沿い
37.8km	芝草町交差点	29km教護所	浅草橋交差点
42.195km	東京駅前・行幸通り	31km教護所	皇居公園
<b>リカバリーステーション</b>			
名称	設置場所		
大手町フィナンシャルシティ	大手町フィナンシャルシティ内		
東京サンタイムビル	東京サンタイムビル内		
大手町プレイス	大手町プレイスコンパニースペース内		
MY PLAZA	丸の内PWAY PLAZA内		
東京国際フォーラム	丸の内二番ビル(東京国際フォーラム5F)		
東京国際フォーラム	東京国際フォーラム内		

給水所		トイレ		救護所		その他	
地点	km	名称	設置場所	名称	設置場所	名称	設置場所
1	5km給水所	○	○	5km教護所	新宿中央公園水の広場	カラオケ	市谷駅交差点
2	7km給水所	○	○	11km教護所	市谷駅交差点	カラオケ	市谷駅交差点
3	10km給水所	○	○	15km教護所	秋葉原UDX前	カラオケ	秋葉原UDX前
4	12km給水所	○	○	21km教護所	久松町交差点	カラオケ	久松町交差点
5	15km給水所	○	○	23km教護所	深川一丁目交差点	カラオケ	深川一丁目交差点
6	17km給水所	○	○	25km教護所	深川一丁目交差点	カラオケ	深川一丁目交差点
7	20km給水所	○	○	27km教護所	三ツ島川沿い	カラオケ	三ツ島川沿い
8	22km給水所	○	○	29km教護所	浅草橋交差点	カラオケ	浅草橋交差点
9	25km給水所	○	○	31km教護所	皇居公園	カラオケ	皇居公園
10	27km給水所	○	○	33km教護所	数寄橋交差点付近	カラオケ	数寄橋交差点付近
11	30km給水所	○	○	36km教護所	浅草橋交差点付近	カラオケ	浅草橋交差点付近
12	32km給水所	○	○	38km教護所	皇居公園	カラオケ	皇居公園
13	35km給水所	○	○	40km教護所	皇居公園	カラオケ	皇居公園
14	38km給水所	○	○	フィニッシュ教護所	皇居公園	カラオケ	皇居公園
15	40km給水所	○	○	丸の内教護所	皇居公園	カラオケ	皇居公園

●給水所で出たごみは必ずごみ箱に捨ててください



# フィニッシュエリアマップ



**10.7km FINISH AREA**

**ランナーサービス**  
(完走メダル・ドリンク・ランナーロープ)

**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)

**アスリートビズの色**

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。

**禁止事項** ※マナーを守ってご参加ください。

~~🚫 飲食~~  
駅や商業施設のトイレや  
駅構内など公共の場での更衣。

~~🚫 持ち物~~  
ごみ箱以外のごみ捨て。  
ごみの持ち帰りにご協力ください。

~~🚫 飲料~~  
ペットボトルは  
ラベルとキャップをはずしてごみ箱へ。

**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)

**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**

**応援ベース案内テント**

—— コース —— ランナー動線 ..... 一般規制エリア