



# 毎月マラソンin根岸森林公園 参加のご案内

※必ずお読みください

## 毎月マラソンとは

神奈川や埼玉など毎月どこかで開催しています。当日申込みOK、細かな距離設定、手軽な参加料など、毎月気ラクに参加できるマラソンイベントです。

## 必ず守ってください ルールを守って楽しく走りましょう

- 公園施設内は参加ランナー占有ではなく、一般来園者の通行が最優先です
- コース上の誘導係員の指示に従って走行してください
- 給水用の紙コップは指定されたエリアに戻してください
- 補給食の包装袋を園内に投棄しないでください

(毎月マラソンの継続開催と公園の美化にご協力をお願いいたします)

## 初めて参加する方

### 持ってくるもの

- 参加料
- 身分証明書(地元割を適用される方。免許証等)
- 飲料 **推奨**
- 持ち物リストに記載されているもの

### 参加方法

- [1] 受付で「初回参加登録票」に必要事項を記入する
- [2] 記入済みの「初回参加登録票」に参加料を添えて受付に提出する  
※地元割を提供される方は身分証明書を提示してください
- [3] 参加料と引き換えにゼッケンと計測タグを受け取る
- [4] ゼッケンと計測タグを装着して、各種目のスタート時刻前にスタート地点へ集合する

## 2回目以降の参加の方

### 持ってくるもの

- 参加料
- 身分証明書(地元割を適用される方。免許証等)
- ゼッケン(初回参加登録時にお渡ししたもの)
- 計測タグ(初回参加登録時にお渡ししたもの)
- 安全ピン(市販のゼッケン留め可)
- ビニ帯(計測タグを靴ヒモで固定できない方)
- 飲料 **推奨**
- 持ち物リストに記載されているもの

### 参加方法

- [1] ご自身の計測タグと参加料を添えて受付に提出する  
※受付で計測タグを必ず読み取ってもらってください  
※地元割を提供される方は身分証明書を提示してください
- [2] ゼッケンと計測タグを装着して、各種目のスタート時刻前にスタート地点へ集合する

## 持ち物リスト

- ランニング用のウェア(上下)
- ランニング用のシューズ
- 着替え、汗拭きタオル
- ゴミ袋 ※ゴミは持ち帰りましょう
- 雨や雨具 ※雨天時
- 財布
- 保険証 ※もしもの時のために
- 時計
- 携帯電話
- 補給食

## 計測タグについて

計測タグの穴に靴ヒモを通して固く結んでください。靴ヒモがないシューズ等に対しては、ビニ帯でくりつけてください。衣類のポケットに入れたり、手に持ったりして走ると正しく計測されませんのでご注意ください。大会終了後は、ご自身で大切に保管してください。



※装着イメージ

### ■計測タグを忘れた場合

予備用計測タグを受付で貸し出します。レンタル費用は500円です。予備用計測タグは大会終了後に受付へ返却してください。計測タグと引き換えに200円を返金いたします。

### ■計測タグを紛失した場合

新規で計測タグを再発行いたします。再発行費用は500円です。再発行した計測タグは大会終了後もご自身で大切に保管してください。

## ゼッケンについて

胸部から腹部の範囲に安全ピン等で固定してください。大会終了後は、ご自身で大切に保管してください。

### ■ゼッケンを忘れた場合

予備用ゼッケンを受付で発行いたします。発行費用は200円です。予備用ゼッケンは大会終了後に返却してください。

### ■ゼッケンを紛失した場合

新規でゼッケンを再発行いたします。再発行費用は500円です。再発行したゼッケンは大会終了後もご自身で大切に保管してください。

補足: 上記の方法で計測タグやゼッケンを使用した場合、過去の参加回数は継承されます。ただし、計測タグとゼッケンの両方を紛失した場合は合計1,000円がかかりますので、継続参加回数にこだわらない場合は、改めて「初回参加登録(500円)」する方が割安です。

## 受付会場

当日、公園敷地内の会場にて受付いたします。受付会場は、スタート・ゴール地点付近です。受付場所が変更される場合は、適宜ホームページで事前にご案内いたします。

## 開催可否・短縮開催の判断について

開催日当日の午前7時までにホームページ上でご案内いたします。

<http://maitsukisports.com>

大会中止や中断、距離短縮等の判断基準(目安)は以下のとおりです。

- ・当日の降雨確率が70%以上
- ・当日の予想最高気温が35度以上
- ・当日午前7時の時点で気温が25度以上
- ・震災、台風、風水害、その他荒天(降雪、豪雨、強風、寒波、雷等)
- ・疫病、火事、事件、事故、テロ行為等

■開催趣旨

生涯スポーツとしてもっとも身近なランニングを通じて、市民の健康促進や健康年齢の向上に寄与することを目的とします。特に、本活動に継続的に参加することで、その効果が増大・継続し、体力の維持向上の様子や心身のリフレッシュの状況等を正確に把握することができます。

■開催日

- 第1回：2016年7月30日(土)
- 第2回：2016年8月27日(土)
- 第3回：2016年9月24日(土)
- ※第4回以降は冬季に開催予定です。

■主催

月例スポーツ推進協会

■会場

根岸森林公園(横浜市中区根岸台1-2)

■アクセス

- 電車をご利用の方
- JR京浜東北根岸線
- 根岸駅・桜木町駅より市営バス21系統「旭台」「滝の上」下車
- 横浜駅より市営バス103系統「滝の上」「旭台」下車
- 根岸駅・山手駅より徒歩15分



根岸森林公園HPより引用  
<http://negishi-shinrin.jp/access/>

■駐車場

若干の収容台数はありますが、休日は早朝から大変混みあってすぐに満車になるため、できるだけ公共交通機関でお越しください。

■参加資格

- ・年齢、性別、住所問わず、健康を維持促進したい方。
- ・完走を目指せる体力を有する方。

■タイムテーブル (1回の参加料で何種目も参加できます。)

| 時刻    | 内容・種目(距離×周回数)  | 制限時間 |
|-------|----------------|------|
| 9:00  | 開場、受付開始 ※1     |      |
| 10:00 | 500m ※2        | 10分  |
| 10:15 | 10km (7周+900m) | 100分 |
| 10:25 | 5km (3周+1100m) | 50分  |
| 10:35 | 1km            | 10分  |
| 10:50 | 2km (1周+700m)  | 20分  |
| 11:25 | 3km (6周+400m)  | 30分  |
| 12:00 | 終了             |      |

- ※1 受付終了時刻は9:50です。
- ※2 未就学児のみ。保護者の伴走可。
- ※3 1周は1.3kmです。
- [注意]変更となる場合があります。
- 開催日当日午前7時にホームページをご確認ください。

■参加費用

- 参加料
- 未就学児・小学生 500円
- 中学生・高校生 1,000円
- 一般(横浜市民) 1,500円 **地元割**
- 一般(市外) 2,000円

※「地元割」で申込時に住所確認ができる身分証(運転免許証など)のご提示をお願いします。

- 初参加登録料 500円
- ※初めて参加のときのみ別途

■計測

計測用チップを装着し、計測マットの上を通過することによる自動計測です。記録は、ネットタイム計測を採用します。ネットタイム計測とは、スタート地点(計測用マット)を通過した時点から計測が開始され、ゴール地点(計測用マット)を通過するまでの時間を計測することです。スタート号砲時点から計測開始される訳ではないため、慌ててスタートラインへ進む必要がありません。安心して、マイペースで走り出せます。

■給水

- 5km以上の種目で設置予定です。
- 給水コップの取り扱いについて
- 給水所で受け取った紙コップは、指定されたエリア内でお戻ください。一般来園者の迷惑になるような場所には捨てないでください。公園の美化にご協力をお願いいたします。
- スペシャルドリンクについて
- 給水エリア内に設置します。ボトルや中の飲料はご自身でご用意ください。給水エリアから受け取った容器は携行して走るか、紙コップと同様のルールでお戻ください。容器は大会が終了するまでお預かりしますが、引き取りにこない場合は処分いたします。

■表彰

タイムや順位による表彰はありません。毎月マラソンは、自身の体力や目標に合わせて、記録を意識しながらマイペースで走ること、そしてそのランニング活動を継続することに重点を置いています。

■参加特典

記録証(自筆方式)

■継続参加特典

- 以下のどちらかの条件を満たした方の中から希望者に、記念品(オリジナルランニングシャツ)を贈呈いたします。規定回数を達成した方は受付にお越しいただき、サイズ確認等の手続きをしてください。
- 連続参加回数
- 毎月マラソンin根岸森林公園に連続して10回参加された方
- 通算回数
- 毎月マラソンin根岸森林公園および当協会主催の毎月マラソンシリーズに通算で20回参加された方



※特典の内容や仕様は変更される場合があります。

■更衣室

大会としての更衣室はご用意しておりません。公園内に常設されているシャワールームをご利用ください。

■貴重品

お預かりしておりません。ご自身で管理をお願いいたします。※シャワールームにコインロッカーがあります。

■コースマップ

