



TOPアスリートによるすぐに役立つ練習方法

西田隆維、原裕美子の「特別講習会」開催！！〔無料〕



パークランマラソン in 昭和記念公園 2016



ゲスト〔西田隆維、原裕美子、M高史〕

都心から近く、アクセス抜群・安心・美しい「国営昭和記念公園」を走る5k&10k&ハーフマラソンの大会です。広大で豊かな木々のなかを、反時計回り一周5km・最大高低差約7mの周回コース。箱根駅伝の予選会開催地で、自分の体力とタイムに挑戦する絶好の大会です！

また、元世界陸上代表選手の「西田隆維」「原裕美子」さんが、参加者を対象に無料のレッスンをおこないます。トップアスリートから直接指導を受ける事ができるこの機会に、一人でも多く参加されることをお待ちしております！！一人でもくもくと、みんなでワイワイと“走って！”“歩いて？”気軽にパークランマラソンを楽しみましょう。

〔日にち〕 1月16日(土)

〔会場〕 国営昭和記念公園 (東京都立川市緑町3173)

※JR中央線『立川駅』、青梅線『西立川駅』、西武拝島線『武蔵砂川駅』下車

〔主催〕 パークランマラソン2016in昭和記念公園実行委員会

〔主管〕 オーランド、ビーアシスト、エムスリーアシスト

〔協力〕 JSV

〔後援〕 立川市体育協会

〔種目〕 ※参加費用には大会参加費+公園入園料(410円)を含む

(A) 5kmの部(男子・女子)

〔参加資格〕中学生以上の健康な男女

〔参加費用〕3,400円

(B) 10kmの部(男子・女子)

〔参加資格〕中学生以上の健康な男女

〔参加費用〕3,600円

(C) ハーフマラソンの部(男子・女子)

〔参加資格〕中学生以上の健康な男女

〔参加費用〕4,600円

〔受付場所〕 公園内「レインボープール昭島口」前

〔開会式〕 11:00

〔表彰〕 総合1位～3位(種目別・男女別) / 年代別第1位(ハーフのみ:男女別29歳以下、30歳台、40歳台、50歳台、60歳以上) ※総合受賞者除く

〔参加資格〕 中学生以上の健康な男女(20歳未満の方は保護者の同意が必要)

〔参加賞〕 DIADORAスポーツグッズ ※予定

〔講習会〕 競技にも役立つTOPアスリートによる無料ランニング講習会をおこないます！お楽しみに！！

<競技>

〔スタート〕 (A) 5km 11:15 (B) 10km 11:16 (B)ハーフ 11:20

〔コース〕 国営昭和記念公園内の特設コース(園内管理道路を使用し反時計回りに一周5*を周回する特設コース)

〔ルール〕

- ・この大会は大会に関するすべての人の「安全」を最優先します。
- ・コース内は一般入場者の立入制限がありません。自らの責任において接触事故等の防止に注意を払うこと。
- ・競技規則は、平成27年度日本陸上競技連盟規則及び本大会申し合わせ事項による。
- ・コースは反時計回り一周5kmの周回コース。走者は必ず左側を走行し、追い越す選手は右側から抜くこと。
- ・(A)(B)(C)とも競技は15:00を持って終了とする。
 - ※14:40以降は、計測地点より新たに周回コースへ走り始めることはできません。
 - ※14:40以降は、コース撤収の為スタート地点より順次コース利用ができなくなります。
- ・大会は、荒天等(台風・積雪・災害など)により会場の使用が不可能と判断した場合は中止することがあります。中止するか微妙な場合は、当日の朝(6:00a.m.～)よりホームページをご確認ください。

大会スケジュール	
9:30~11:00	(A)5km・(B)10km・(C)ハーフ 選手受付
10:15	ランニング講習会〔すぐに役立つ練習方法〕
11:00	ランニング講習会終了
11:00	開会式
11:15	(A)5km スタート
11:16	(B)10km スタート
11:20	(C)ハーフ スタート
12:30ごろ	(A)(B)5km・10km 表彰式
13:30ごろ	(C)ハーフ 表彰式
15:00	(A)(B)(C) 競技終了

トップアスリートと、走って笑わせるものまね芸人・・・多彩なゲストが出演！

世界陸上マラソン代表の西田隆維さん、原裕美子さんを招いてスタート前に「役立つレッスン」を開催。そして、ものまね「川内優輝」選手として有名な「M高史」さんが、皆さんを楽しく真剣に応援します！

【西田隆維さんプロフィール】

駒澤大学時代、大学三大駅伝(出雲、全日本大学、箱根)の初優勝に貢献。社会人では世界陸上マラソン代表。現在は西田ランニングくらぶ代表など活躍中！



【原裕美子さんプロフィール】

名古屋国際女子マラソン 初マラソン初優勝。その後、世界陸上などで活躍したTOPランナー。現在は、マラソンレースヘグスト出場や陸上クリニックの講師などで活躍中。2009年より栃木県未来大使



【M高史さんプロフィール】

1984年生まれ、東京都出身。駒澤大学(陸上競技部)卒業後、福祉施設職員に就職。その後、2011年より「ものまね芸人」に。川内優輝(埼玉県庁)そっくりさんで活躍中！



▼その他

- ※最終要項は開催一週間前迄にメール添付し送付いたします。
- ※ナンバーカード(ゼッケン)は当日受付時に交付し、競技終了後ナンバーカード裏のチップのみ返却。チップは受付時必ず確認すること。
- ※最後まで走った方は完走証を発行します。(成績表は後日ホームページで発表いたします)
- ※エイドステーションではドリンクと簡単な補給食をご用意いたします。十分に対応できない場合がありますので、必要に応じて各自でご準備ください。
- ※大会競技規則及び競技役員の指示に従わない場合失格とします(全ての種目が対象)。
- ※申し込み後の種目変更・キャンセルはできません。また、荒天や不慮の事故、天災地変等により止むを得ず大会を中止、または競技の変更があっても参加申込金等の一切の返金はいりません。
- ※荷物は荷物置場、またはコインロッカーなどを利用し各自責任を持って保管する。主催者は紛失等一切の責任を負いません。
- ※主催者側でスポーツ保険に加入いたします。保険内容は、通院日額1,000円/入院日額1,500円/死亡、後遺障害100万円となっております。保険内容に不安な方は、個人的に保険にご加入ください。
- ※大会出場中の映像・写真・記事・記録等は主催者に帰属する。
- ※駐車場は、公園ならびに周辺にあります(公園の駐車場利用は9:30a.m.~/普通車一日820円)。

申込方法 【締切り:平成27年1月1日(金)】

大会ホームページ [http:// www.park-run.com](http://www.park-run.com)

【インターネットでのお申込】

- ・RUNNET(ランネット) <http://runnet.jp>
- ・MSPO(エムスポ) <http://www.msपो.jp> 【msपोのみ1/3(日)23:59まで受付！】
- ・SPORTS ONE(スポーツワン) <http://sportsone.jp/taikai/>
- ・SPORTS ENTRY(スポーツエントリー) <http://www.sportentry.ne.jp>

【注】締切日前でも定員になりしだい終了いたします

【電話でのお申込】

SPORTS ENTRY(スポーツエントリー)
TEL 0570-550-846(平日10:00~17:00)

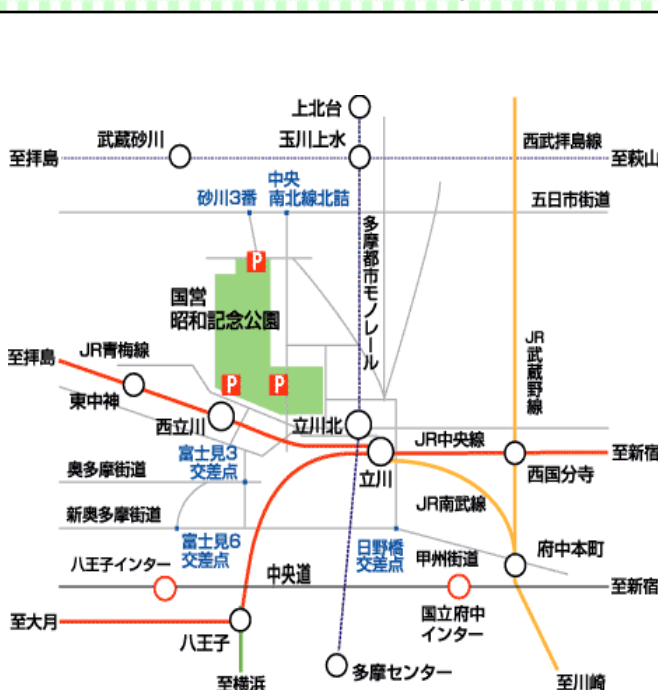
【お問合せ先】

〒131-0033 東京都墨田区向島2-18-1
「パークランマラソン2016昭和三記念公園」実行委員会
e-mail: mail@m3assist.jp



会場案内図

※JR中央線『立川駅』、青梅線『西立川駅』、西武拝島線『武蔵砂川駅』下車



※園内管理道路を使用し反時計回り一周5キロを周回する特設コース





【申込書】パークランマラソン2016 in 昭和記念公園

種 目 (参加種目に○ ※ハーフのみ年齢欄も記入)	(A) 5km男子 ・ 5km女子 (B) 10km男子 ・ 10km女子 (C) ハーフ男子 ・ ハーフ女子 [29歳以下・30歳台・40歳台・50歳台・60歳以上:大会当日年齢]				
氏 名		性 別	男・女	生年 月 日	年 月 日
住 所	〒 -				
E-mail:	☎ () -				

<< 誓 約 書 >>

- 1.自己都合による申込後の種目変更、キャンセルはできません。また、過剰入金・重複入金のご返金はいたしません。
- 2.地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等による開催縮小・中止は、その都度主催者が判断し決定します。なお、その場合の一部、または全部のご返金はいたしません。
- 3.心疾患・疾病等なく、健康に留意し、十分なトレーニングをして大会にご参加願います。なお、傷病、事故、紛失等に対し、自己の責任において大会に参加願います。
- 4.大会開催中において、主催者より競技続行に支障があると判断された場合、主催者の競技中止の指示に従ってください。また、その他、主催者の安全管理・大会運営上の指示には必ず従ってください。
- 5.大会開催中に傷病が発生した場合、応急手当を受けることに異議が無く、その方法、経過等について、主催者の責任を問わない。
- 6.大会開催中の事故、紛失、傷病等に関し、主催者の責任を免除し、損害賠償等の請求を行わない。
- 7.大会開催中の事故・傷病への補償は大会側が加入した保険の範囲内であることを了承します。なお、不足と思われる場合は、ご自分で保険の加入をお願いいたします。
- 8.家族・親族、保護者(参加者が未成年の場合)、またはチームメンバーは、本大会への参加条項を承諾して参加する。
- 9.年齢・性別等の虚偽申告、申込者本人以外の出場(代理出走)はいたしません。それらが発覚した場合、出場・表彰の取り消し、次回以降の資格はく奪等、主催者の決定に従います。また、主催者は、虚偽申告・代理出走者に対して救護・返金等一切の責任を負いかねます。
- 10.大会の映像・写真・記事・記録等(において氏名・年齢・性別・記録・肖像等の個人情報)が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット等に報道・掲載・利用されることを承諾願います。また、その掲載権・使用权は主催者に属します。
- 11.大会申込者の個人情報の取扱いは、別途記載する主催者の規約に則ります。
- 12.上記の申込規約の他、主催者が別途定める大会規約に則ります(齟齬がある場合は大会規約が優先します)。

平成 年 月 日

参加者氏名(代表者氏名)

㊞

* 保護者氏名(20才未満の参加者の場合)

㊞