

港区政80周年記念 MINATOシティハーフマラソン2026 コースマップ



スタートエリア周辺までのご案内

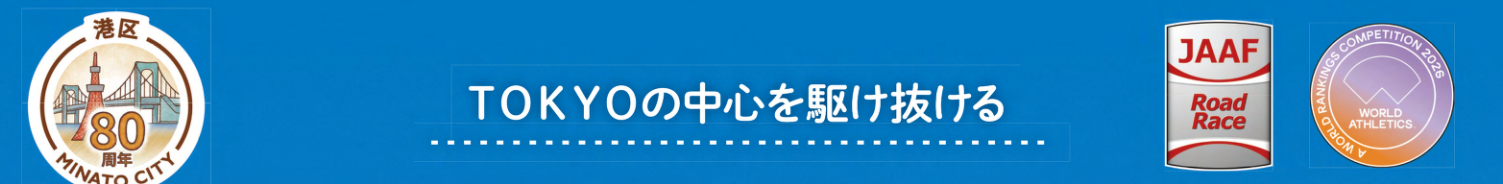
J R線・東京モノレール ▶ 浜松町駅北口から徒歩 10分
都営地下鉄三田線 ▶ 御成門駅 A1 出口から徒歩 3分
芝公園駅 A4 出口から徒歩 3分
都営地下鉄浅草線・大江戸線 ▶ 大門駅 A6 出口から徒歩 5分
都営地下鉄大江戸線 ▶ 赤羽橋駅赤羽橋口から徒歩 7分

※参加者用の駐車場・駐輪場はありません。

お問い合わせ

港区マラソン実行委員会事務局
〒107-0052 港区赤坂 4-18-13 赤坂コミュニティぷらざ 2階
(公財)港区スポーツふれあい文化健康財団マラソン課内
TEL: 03(5770)1400 / FAX: 03(5770)6884
(平日:午前8時30分~午後5時15分)

令和8年(2026年)5月末作成



TOKYOの中心を駆け抜ける

MINATO City Half Marathon 2026

港区政80周年記念 MINATOシティハーフマラソン2026

2026.11.15(日)

START

| | |
|---------|------|
| ハーフマラソン | 8:40 |
| ユースラン | 8:30 |
| ファンラン | 9:10 |

エントリー期間

7.1 9:00 (水) →

| | | |
|------------------------------|-------------|-----------|
| 一般 (抽選) | 7.13 | 17:00 (月) |
| チャリティ (先着100名) ※定員になり次第終了 | 8.17 | 17:00 (月) |

START 港区立芝公園周辺 ▶ FINISH 東京タワー ハーフマラソン ユースラン 都立芝公園4号地 ファンラン

| | | | | |
|---------------|------------------|------------------|------------------|----------------------|
| ゲストランナー | ハーフマラソン | ファンラン | 大会応援サポーター | 走る若人 |
| タレント ハリー杉山 | パラ陸上競技選手 高田千明 | デフ陸上競技選手 高田裕士 | 走る若人 がんばれゆうすけ | 日本一走るアナウンサー 長谷川朋加 |

WR k (ワールドランキングコンペティション)対象競技会、日本陸上競技連盟公認競技会

主催 港区マラソン実行委員会、公益財団法人東京陸上競技協会 | 主管 港区陸上競技協会

後援 株式会社スポーツニッポン新聞社

協力 芝東照宮、大本山 増上寺、株式会社TOKYO TOWER、東京プリンスホテル/ザ・プリンス パークタワー東京、特定非営利活動法人日本医師ジョギング連盟、日本航空株式会社

QRコード Uni-Voice



種目要項

| 部門 | ハーフマラソン (21.0975km) 〈日本陸上競技連盟公認競技会〉 〈WRk (ワールドランニングコンペティション) 対象競技会〉 | | | | | | ユースラン (約3.6km) | | ファンラン (約800m) |
|---------------------|---|------------------|-------------|-------------|-------|-------|---|--|--|
| | 陸連登録者の部 | 一般の部 ※1 | | | | | 中学生の部 | 高校生の部 | — |
| | | 30歳未満 | 30歳台 | 40歳台 | 50歳台 | 60歳台 | 70歳以上 | | |
| 定員 | 5,000名 〔一般4,800名+障害者100名+チャリティ100名〕 ※港区在住者を優先 ※抽選方式 (障害者枠、チャリティ枠は除く) | | | | | | 200名 〔一般190名+障害者10名〕 ※港区在住者・在学者を優先 ※抽選方式 (障害者枠は除く) | | 500名 〔一般450名+障害者50名〕 ※港区在住者のみ ※抽選方式 (障害者枠は除く) |
| スタート方法 | 4つのブロックに区分し、3分おきのウェーブスタート※2 | | | | | | 一斉スタート | | 一斉スタート |
| 制限時間 | 最終ブロックのスタートから2時間30分 | | | | | | 25分 | | 30分 |
| スタート時刻 | 午前8時40分 | | | | | | 午前8時30分 | | 午前9時10分 |
| 参加料金 | 10,000円 (チャリティは40,000円 ※3) | | | | | | 2,000円 | | 500円 |
| 参加資格 | 大会当日に満18歳以上で制限時間内に完走できる者 ※4 | | | | | | 中学生の部 | 高校生の部 | 港区在住者※5 (年齢制限なし) |
| | | | | | | | 平成23年4月2日 ～ 平成26年4月1日 生まれで制限時間内に 完走できる者 ※4 | 平成20年4月2日 ～ 平成23年4月1日 生まれで制限時間内に 完走できる者 ※4 | |
| 表彰 | 港区政80周年記念 特別表彰 ※6 | | | | | | | | |
| | 陸連登録者の部 | 一般の部 ※1 | | | 中学生の部 | 高校生の部 | 表彰なし | | |
| | グロスタイム ※7 | グロスタイム ※7 | ネットタイム ※8 | グロスタイム ※7 | | | | | |
| | 男女別1～8位 | 男女別1～8位 | 男女年代別1～8位 | 男女別 | 男女別 | | | | |
| 港区在住者男女別 1～3位 ※9 | 港区在住者男女別 1～3位 ※9 | 男女別最高齢完走者 ※10 | 男女別 1～3位 | 男女別 1～3位 | | | | | |
| 記録 | 制限時間内完走者はフィニッシュタイム及び5kmごとのスプリット入り完走証がダウンロード可能 | | | | | | 制限時間内完走者はフィニッシュタイム及び3kmのタイム入り完走証がダウンロード可能 | | 計測なし |
| 参加賞 | シャツ (完走者にはフィニッシャータオルも贈呈) | | | | | | | | ハンドタオル |

- ※1…日本陸連登録以外の外国籍の方は、一般の部へのエントリーとなります。
- ※2…ハーフマラソンにおけるブロックの割当は、申込者による自己申告 (タイム順) とします (陸連登録者の部を除く)。
- ※3…ハーフマラソンの大会出場者について、オンライン (RUNNETまたはRun Japan) で申込みいただく場合、大会参加料とは別にシステム手数料をご負担いただけます。チャリティ枠で申込みいただく場合、参加料金のうち、一般参加料相当の10,000円に掛かるシステム手数料はご負担いただき、チャリティ募金に充当する30,000円に掛かる手数料は免除します。
- ※4…単独走行が困難な方は、伴走者を1人つけることができます。また、競技用車いすでは参加できません。
- ※5…未就学児が参加する場合は、保護者等による伴走が必要です。また、単独走行が困難な方は、伴走者を1人つけることができます。単独走行が可能な就学児以上の方が参加する場合は、伴走をつけることはできません。生活用車いすやベビーカーの使用は可能です。ただし、競技用車いすでは参加できません。
- ※6…港区政80周年を記念して、港区マラソン実行委員会が定める選手を特別に表彰します。
- ※7…グロスタイムとは、スタートの号砲から、フィニッシュラインを通過するまでのタイムです。
- ※8…ネットタイムとは、スタートラインを通過してから、フィニッシュラインを通過するまでのタイムです。
- ※9…年齢を問わず陸連登録者の部及び一般の部のグロスタイムで、港区在住者の男女別1～3位を表彰します。
- ※10…ネットタイムで、男女別最高齢の完走者を表彰します。

体調管理・メディカルチェックについて

(公財)東京陸上競技協会 医事委員長
三橋 敏武 医師 監修

昨今のマラソン (ランニング) プームによりランナーの数は増加傾向にあります。ランニングは気軽に始めやすいスポーツですが、マラソンは危険なスポーツでもあります。特に本番になると、体調不良を感じながらも頑張りすぎてしまい、それが事故を招く要因になる可能性があります。大会に出場する際は、普段からの準備はもちろんのこと、自分の年齢や体調を考え、安全には十分に注意してください。

メディカルチェックを受けましょう

健康のためにマラソン (ランニング) をしている方は多いと思います。しかし、マラソンによって健康を損なってしまったらその努力は無駄になってしまいます。マラソンの中の心停止の原因はほとんどが虚血性心疾患 (狭心症、心筋梗塞など) です。虚血性心疾患はメディカルチェックで発見されることがあります。マラソン中の心疾患による事故を減らすために、ぜひメディカルチェックを受けましょう。厚生労働省発表の「人口動態統計の概況」によると、1年間の死因別死亡総数では、心疾患 (高血圧性を除く) は悪性新生物 (がん) に次ぐ2番目に多い数字でした。また、心疾患の場合、肥満、高血糖、高血圧、高脂血症の危険因子がない人の危険度を1とすると、危険因子を1つ持っている場合は5.1倍、2つ持っている場合は5.8倍、3～4個持っている場合35.8倍になるという報告があります。

申込時の健康チェックリスト

下記の項目 (1～10) のうち1つでも当てはまる項目がある場合、かかりつけ医に相談してください。

- | | |
|--|--------------------------|
| ① 心血管疾患 (心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、心不全、先天性心疾患、不整脈、大動脈瘤など) の診断を受けている、もしくは治療中である。 | <input type="checkbox"/> |
| ② 突然、気を失ったこと (失神発作) がある。 | <input type="checkbox"/> |
| ③ 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。 | <input type="checkbox"/> |
| ④ 血縁者に「いわゆる心臓マヒ」で突然に亡くなった方がいる (心臓突然死)。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑤ 最近1年以上、健康診断を受けていない。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑥ 60歳以上の男性である。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑦ 血圧が高い (高血圧)。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑧ 血糖値が高い (糖尿病)。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑨ LDLコレステロールや中性脂肪が高い (脂質異常症)。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑩ たばこを吸っている (喫煙)。 | <input type="checkbox"/> |

かかりつけ医とは、皆さんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。

(公財)日本陸上競技連盟 医事委員会
2013.4.11 作成、2024.11.30 改定

目標設定と
トレーニングに
ついて



エントリー

パソコンやスマートフォンで、以下のURLまたは二次元コードから大会公式サイトにアクセスし大会エントリーページの指示に従ってお申込みください。RUNNETを初めて利用する方は事前に会員登録が必要です (無料)。



〔大会公式サイトURL〕 <https://minato-half.jp/>

| 種目 申込区分 | ハーフマラソン (チャリティエントリー) | ハーフマラソン (一般エントリー) (港区在住者優先) | ユースラン (港区在住・在学者優先) | ファンラン (港区在住者のみ) |
|------------|--|---|-----------------------|--------------------|
| 申込期間 | 令和8年(2026年) 7月1日(水)午前9時～ 8月17日(月)午後5時 | 令和8年(2026年)7月1日(水)午前9時～7月13日(月)午後5時 | | |
| 参加決定 | 先着順 (定員100名) | 抽選 8月3日(月)抽選結果発表 (「RUNNET」My ページを確認) | | |
| 支払期間 | 7月1日(水)～8月17日(月) 支払完了後、参加決定 ※定員になり次第終了 | 8月3日(月)～8月17日(月) 支払完了後、参加決定 | | |

窓口申込 (港区在住者のみ)

港区在住者でオンラインによるお申込みが困難な方は、申込期間中、下記窓口にて専用申込用紙によりお申し込みできます (郵送不可)。
※チャリティエントリーの参加料金のお支払い方法は現金払いのみです。申込時にお支払いください。
一般エントリーの抽選結果は、8月3日(月)から順次郵送にてお知らせします。参加料金のお支払い方法は、当選者に送付する郵便払込票または窓口での現金払いとなります (払込手数料等はご負担いただきます)。

【窓口】 <受付時間：申込期間中の平日午前9時～午後5時>

- (公財)港区スポーツふれあい文化健康財団マラソン課 港区赤坂 4-18-13 赤坂コミュニティーぶらざ 2 階
- 港区生涯学習スポーツ振興課 港区芝公園 1-5-25 港区役所 7 階 (窓口番号 710)
- (福)港区社会福祉協議会 ※障害者枠に限る。 港区六本木 5-16-45 港区麻布地区総合支所 2 階

※当選者のうち、支払期間内に所定の参加料金の支払いを完了できなかった方は、申込みを辞退したものとみなします。
※重複エントリーは落選となります。

申込規約

参加者は、次の申込規約に必ず同意の上、お申し込みください。

- 自己都合による参加決定後の種目の変更、キャンセル、権利譲渡、名義変更はできません。
- 支払済みの大会参加料金等 (チャリティ募金を含む) の返金は行いません。地震、風水害、降雪、事件、事故、疾病等による開催縮小、中止する場合も同様とします。
- 参加者は、あらかじめ、医師の健康診断を受けるなど、心疾患、疾病等を含め、健康に留意し、十分なトレーニングをして大会に臨んでください。傷病、事故等に対し、自己の責任において大会に参加するものとします。
- 競技中、緊急車両の通行等によりランナーを停止させ、車両の通行を優先させる場合があります。また、主催者が競技続行に支障があると判断する場合、競技を中止することがあります。参加者は、主催者の安全管理、大会運営上の指示に従うものとします。
- 参加者は、競技中に傷病が発生した場合、主催者による応急手当を受けるものとします。
- 大会開催中の事故、傷病への補償は、主催者が加入する保険の範囲内の対応とします。主催者は、参加者の疾病等に応急処置は行いますが、責任は一切負わないものとし、参加者は、主催者に対する損害賠償等の請求は行わないものとします。
- 参加者は、大会に申し込むに当たり、家族や親族、保護者 (参加者が未成年の場合) またはチームメンバー (代表者エントリーの場合) による、本大会への参加の承諾を得るものとします。
- 年齢、性別、記録等の虚偽申告、申込者本人以外の出場 (代理出走)、本大会の不利益となる行為は認めません。それらが発覚した場合、出場、表彰の取り消し、次回以降の参加資格はく奪等、主催者の決定に従うものとします。また、主催者は、虚偽申告、代理出走者に対する救護、返金等一切の責任を負いません。
- ご利用の端末機、OS、ブラウザソフトによってはお申込みできないことがあります。なお、インターネット回線の不具合等によるお申込みの遅れ等について、主催者は一切の責任を負いません。
- ご登録いただいたメールアドレスの不備等による抽選結果の未着について、再送信は行いません (送信元ドメイン [@minato-marathon.jp, @runnet.jp, @runpassport.jp] の受信許可を必ず設定ください)。また、メールの未着やご確認漏れに伴う参加料金の未払いについて、主催者は一切の責任を負いません。
- 参加者による個人情報の取扱いについては、大会規約に規定するとおりとします。
- 参加者は、以上の申込規約のほか主催者が別途定める大会規約を遵守するものとします (細則がある場合は大会規約を優先します)。大会規約は大会公式サイトまたは次の二次元コードから確認できます。



大会規約

シューズについて

本大会のハーフマラソン種目は、2026年ワールドアスレティックス (WA) 並びに日本陸上競技連盟競技規則及び大会規約により行います。以下の点にご留意ください。

- 使用するシューズについて、靴底の厚さはWA規則TR5 (テクニカルルール第5条) 及び「競技用靴に関する規程」に準じます。規定に反する靴は使用できません。
- 使用可能なシューズは次のURLまたは二次元コードからご確認ください。WAが承認したシューズリストで「N(No)」と記載されている靴については使用できません。

<https://certcheck.worldathletics.org/FullList>



- スタート前の靴底チェックは行いませんが、レース中に使用された靴に関して審判長が疑義を抱いた場合、競技終了後に靴の提出を求めることがあります。WAリストで「N(No)」と記載された靴の使用が判明した場合は失格となります。

障害のある方もご参加いただけます

〔ハーフマラソン、ユースラン〕

- 障害のある方で単独走行が困難な場合は、伴走者1名をつけることができます。(盲導犬の伴走はできません)。伴走者の参加料金は無料ですが、記録は計測されません (伴走者がエントリーしている場合は除く)。なお、車いすでは参加できません。

〔ファンラン〕

- 単独走行が困難な場合は、伴走者1名をつけることができます (盲導犬の伴走はできません)。
- 生活用車いすやベビーカーでの参加も可能です。ただし、競技用車いすでは参加できません。

ボランティア大募集 !!

エントリーは
大会公式サイトから! **7月2日(木)～9月25日(金)**