

TOKYOの中心を駆け抜ける

MINATO City Half Marathon 2025

MINATOシティハーフマラソン2025

11.16 (日)

ランナー募集

一般
7.1 9:00 (火) ▶ 7.11 17:00 (金)
チャリティ
▶ 8.18 17:00 (月)

new!!

◎国際大会化!

WA認証コース、WRK対象競技会

◎ユースラン正式種目化!

中高生向け

大会公式サイト

MINATOシティハーフ

Q検索



RUN ONE
TOKYO MARATHON 2027

TEAM ONE TOKYO
TOKYO MARATHON FOUNDATION

IWAKI 2026
SUNSHINE MARATHON

MCO Marathon
Challenge Cup

音声コード Uni-Voice

開催要項										
大会名	MINATOシティハーフマラソン2025									
開催日	令和7年（2025年）11月16日（日）※雨天決行									
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									
大会協力	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、芝東照宮									
競技規則	本大会のハーフマラソン種目は2025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。									
スタート会場	港区立芝公園周辺									
フィニッシュ会場	ハーフマラソン、ユースラン：東京タワー / ファンラン：都立芝公園（港区立みなと図書館北側）									
種目、定員、参加資格、大会参加料等	種目	ハーフマラソン(21.0975km) 〈日本陸上競技連盟公認競技会〉 〈ワールドランキングコンペティション（WRK）対象競技会〉					ユースラン （約3.6km）		ファンラン （約800m）	
	部門	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					200名 〔一般190名＋障害者10名〕 ※ 港区在住者・在学者を優先		500名 〔一般450名＋障害者50名〕 ※港区在住者のみ	
	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 平成22年4月2日～ 平成25年4月1日生まれで制限時間内に完走できる者※4	高校生の部 平成19年4月2日～ 平成22年4月1日生まれで制限時間内に完走できる者※4	港区在住者※5 （年齢制限なし）	
	表彰	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 ※6	グロスタイム ※6		ネットタイム ※7		グロスタイム※6			
		男女別1～8位 港区在住者男女別1～3位 ※8	男女別1～8位 港区在住者男女別1～3位 ※8		男女年代別1～8位 男女別最高齢完走者 ※9		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ュシャツオールも贈呈）								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きます。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円にか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円にか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名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										
要です。また、単独走行が困難な方は、伴走者を1名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。										
※6 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。										
※7 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。										
※8 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。										
※9 ネットタイムで、男女別最高齢の完走者を表彰します。										

エントリー方法

種目	ハーフマラソン		ユースラン	ファンラン
申込区分	チャリティエントリー	一般エントリー	一般エントリー	一般エントリー (港区在住者のみ)
申込期間	令和7年(2025年) 7月1日(火)午前9時～ 8月18日(月)午後5時	令和7年(2025年) 7月1日(火)午前9時～7月11日(金)午後5時		
申込方法	RUNNET(エントリーサイト)			
	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			
参加決定	先着順 (定員100名)	抽選 (港区在住者優先)	抽選 (港区在住・在学者優先)	抽選
	支払期限内に 参加料金をお支払い	8月1日(金) 抽選結果発表(RUNNETマイページを確認)		
	～8月18日(月) 支払完了後、参加決定 ※定員になり次第終了	～8月18日(月) 参加料金お支払い締切 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1日(金)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 赤坂コミュニティがらぎ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 港区六本木5-16-45 港区麻布地区総合支所2階 ※障害者枠に限る。			

※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等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(齟齬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。

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。

シューズについて

本大会のハーフマラソン種目は、2025 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。

- (1) 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。
- (2) 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>



- (3) 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。

提携大会のご案内



推薦基準を満たした、ハーフマラソン種目の完走者を対象に抽選を行い、選出された方に『東京マラソン2027』への出走権が付与されます。



陸連登録者の部にて完走した、TEAM ONE TOKYO 入会者かつ東京陸上競技協会登録者の方が【東京陸協推薦枠】に選考されることを希望し、選出された方に『東京マラソン2027』の出走権が付与されます。



推薦基準を満たしたハーフマラソン種目の成績上位者男女各1名に第17回いわきサンシャインマラソンへの出場権が付与されます（参加料金、宿泊費は無料）。※港区在住者に限る。

※推薦基準、選出人数及び該当者への連絡等の詳細は、11月上旬に参加決定者宛てに送付する大会公式プログラムにてお知らせします。

RUN as ONE 及びTEAM ONE TOKYOの推薦者は『東京マラソン2027』の出走権が付与されます。
※東京マラソン2026ではございませんのでご注意ください。

提携プログラムのご案内



MCC（マラソンチャレンジカップ）シリーズは、全国約100の人気フルマラソン（MCC）・ハーフマラソン（HMCC）・ウルトラマラソン（MCC100）大会が連携し「マラソンに挑戦する人すべてを応援する」プロジェクトです。

- ①賞金総額200万円のMCC年間大賞を実施。応援者やボランティアも対象です！
- ②自己ベスト達成者、年間自己ベスト達成者、初ハーフマラソン完走者、男子サブ80・女子サブ90達成者に「HMCC特別記録証」を発行します。
- ③「大会ごと1歳刻みランキング」を発表！すべての年齢において男女別1位の方にはランナーズポイント（RUNPO）を贈呈します。

ゲストランナー

ハーフマラソン



ハリイ杉山 さん
タレント
【主なテレビ出演歴】
・CX「ノンストップ！」
・NHK BS「ランスマ倶楽部」
【主な参加大会】
2025年 東京マラソン



安田美沙子 さん
女優・タレント
【主なテレビ出演歴】
・TBS「アッコにおまかせ！」
・NHK BS「ランスマ倶楽部」
【主な参加大会】
2025年 大阪マラソン



稲村亜美 さん
タレント
【主なテレビ出演歴】
・フジテレビ ONE
「プロ野球ニュース」
・CBC テレビ
「まちイチ nice to people」

ファンラン



高田千明 さん
パラ陸上競技選手
【主な出場大会】
2018年 アジアパラ競技大会
走幅跳 銀メダリスト



谷真海 さん
パラトライアスロン選手
【主な出場大会】
2021年 東京パラリンピック
トライアスロン 10位



がんばれゆうすけさん
お笑い芸人
【自己ベスト】
1時間04分59秒
（ハーフマラソン）

応援サポーター

大会公式SNS

X



#MINATO シティハーフマラソン
#MCHM

YouTube



大会当日完全生中継！
大会の様子 公開中！

TATTA



公式コミュニティページ開設！

MINATOシティハーフマラソン2025 ～今からはじめる完走への道～

1 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

昨今のマラソンブ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。

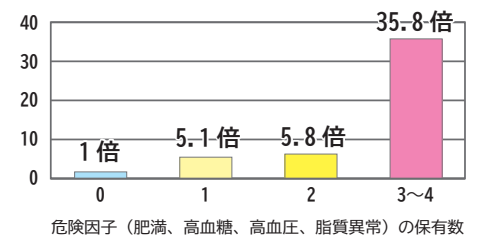
メディカルチェックを受けましょう

マラソン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。

心疾患の発症危険度



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。
- ☐ 2. 突然、気を失ったこと（失神発作）がある。
- ☐ 3. 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。
- ☐ 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）。
- ☐ 5. 最近1年以上、健康診断を受けていない。
- ☐ 6. 60歳以上の男性である。
- ☐ 7. 血圧が高い（高血圧）。
- ☐ 8. 血糖値が高い（糖尿病）。
- ☐ 9. LDLコレステロールや中性脂肪が高い（脂質異常症）。
- ☐ 10. たばこを吸っている（喫煙）。

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

2 目標設定とトレーニングについて

マラソンは非常に過酷なスポーツです。無計画に何となく出場してしまっただけでは、完走するどころか体調を損ねてしまう場合もあります。そんなことにならないように、まずは目標を決め、それを達成するための計画を立てることが重要です。

MINATOシティハーフマラソンの制限時間は2時間30分です。7分6秒/kmで走れば完走できます。完走を目指している方は日々のランニングでどのくらいのペースで走れているのか確認しましょう。

大会の期日から逆算して、まずは1km、5km、10km、というように少しずつレベルアップできる練習計画を立てましょう。トレーニングをする際は、以下のタイム表を参考にしてください。

完走目安タイム表

距離	1km	5km	10km	15km	20km	フィニッシュ
タイム	7分06秒	35分32秒	1時間11分05秒	1時間46分38秒	2時間22分11秒	2時間30分00秒

規則的に走る	毎日走る必要はありませんが、3日連続で休まないのがポイントです。
走る距離、回数を増やしていく	スピードより、走る距離や回数を少しずつ増やし、より長くたくさん走れるようにします。
持続走を中心に	練習は、時間走（一定の時間走る、たとえば30分間走る）や距離走（一定の距離を走る、たとえば5km走る）といった「持続走」を中心に進めていきます。
走る場所を工夫する、コースに変化をつける	自宅周辺や通勤経路を利用して、変化のあるジョギングコースをいくつか設定しましょう。また、いつも舗装路ばかりでは故障が心配。公園の芝生や土の走路を利用したり、時には野山を駆け回るトレイルランニングへの挑戦もおすすめです。走る世界が広がっていきます。
練習計画を立てる	1週間、あるいは1カ月の練習計画を立ててください。張り切りすぎて計画倒れにならないように、無理のないプランにすることがコツ。少しずつ着実に達成していく、その過程が重要です。計画の中にランニング大会への出場を入れると、それは「目標」にもなります。目標があれば、トレーニングにも自然と気が入るもの。走り始めて2～3カ月経つ頃に、5kmぐらいのランニング大会を組み込むのがよいでしょう。いつもと違ったランニングの楽しさに気づくはずです。

© RUNNET



ボランティア募集

【活動日時】

11/16(日) 6:30 ~ 12:00(予定)

【活動場所】

コース周辺

【活動内容】

コース管理、ランナー誘導、
給水、手荷物預り他

【対象】

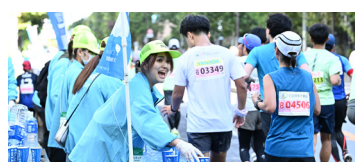
15歳以上(原則高校生以上)

【人数】

1,000人(先着順)

【申込】

7/2(水)から大会公式サイト
にて受付開始



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。

MINATOシティハーフマラソン2025コース図

