

令和 7 年 5 月 9 日
港区マラソン実行委員会事務局

大会参加者募集パンフレット及びポスターの作成について（案）

審議内容

MINATOシティハーフマラソン2025の大会参加者を募集するため、令和7年3月25日に開催した港区マラソン実行委員会総会（令和6年度第3回）で審議決定した開催要項や申込規約等をまとめた大会参加者募集パンフレット及び大会ポスターを作成します。

1 掲載内容

（1）パンフレット

別紙1「大会参加者募集パンフレット（案）」のとおりに

※ 日本語版のほか、英語版を作成します。なお、英語版については、日本語版の掲載内容が確定次第、制作を進めます。

※ 安全・安心な大会に向けた取組の一環として、健康管理に関する注意喚起の記載を拡充します。

（2）ポスター

別紙2「大会参加者募集ポスター（案）」のとおりに

2 作成部数

（1）パンフレット

巻き三つ折り（A4サイズ、6ページ）

日本語版 12,500部（2024大会 12,500部作成）

英語版 2,000部（2024大会 2,000部作成）

（2）ポスター

A1サイズ 50枚（2024大会 50枚作成）

A2サイズ 100枚（2024大会 100枚作成）

A3サイズ 1,200枚（2024大会 1,200枚作成）

3 主な配布場所及び掲示場所

作成したパンフレットやポスターは、区有施設やスポーツ施設、協賛企業・団体等へ配布します。また、ポスターについては、区内の区設掲示板に掲示するとともに、交通機関等にも依頼し、区内外の人々に広く周知します。

4 その他の広報展開

大会参加者の募集に当たっては、パンフレットの配布やポスターの掲示以外に、大会公式サイト、大会公式X（旧T w i t t e r）、K i s s ポート財団ホームページ、情報誌キスポート（7月号）、港区ホームページ、広報みなと（7月1日号）、港区X（旧T w i t t e r）等により、多角的に情報を発信します。

5 今後のスケジュール（予定）

令和7年	5月15日	ポスターデータ校了
	26日	パンフレットデータ校了
	6月10日	財団、区へ納品
	11日	協賛企業、関係団体等へ納品
	13日	区有施設等へ発送
	16日	パンフレットの配布、ポスターの掲出開始
	7月 1日	大会参加者募集開始

TOKYOの中心を駆け抜ける

MINATO City Half Marathon 2025

令和7(2025)年**11月16日(日)**開催
Sun, November 16th, 2025

申込期間 ①一般エントリー 7月1日(火)~11日(金) ②チャリティエントリー 7月1日(火)~8月18日(月)

大会公式サイト

MINATOシティハーフ

Q検索



差し替え
RUN&ONE
TOKYO MARATHON 2026

TEAM ONE TOKYO
TOKYO MARATHON FOUNDATION

MCO Marathon
Challenge
Cup

差し替え
IWAKI2025
SUNSHINE MARATHON



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（WA）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					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※1					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 ※2）					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 ※3					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※3	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※3	港区在住者※4 （年齢制限なし）		
	表彰	陸連登録者の部	一般の部					中学生の部	高校生の部	表彰なし	
		グロスタイム ※5	グロスタイム ※5		ネットタイム ※6			グロスタイム※5			
		男女別 1 ～ 8 位 港区在住者男女別 1 ～ 3 位 ※7	男女別 1 ～ 8 位 港区在住者男女別 1 ～ 3 位 ※7		男女年代別 1 ～ 8 位 男女別最高齢完走者 ※8			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タオルも贈呈）							ハンドタオル			
※1 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）。											
※2 ハーフマラソンの大会出場者について、インターネット（RUNNET）を用いてお申込みいただく場合、参加料とは別に 600 円／人の手数料をご負担いただきます。また、チャリティ枠の参加料金のうち、30,000 円をチャリティ募金として充当します。チャリティで寄せられた募金は、社会福祉法人港区社会福祉協議会等へ寄付します。チャリティ枠での参加の場合は、参加料 10,000 円に掛かる手数料 600 円／人をご負担いただき、寄付 30,000 円にかかる手数料は免除します。											
※3 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。											
※4 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。											
※5 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。											
※6 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。											
※7 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。											
※8 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	インターネット (RUNNET)			
	パソコン、スマートフォンから下記大会公式サイト URL、または、二次元バーコードにアクセスし、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 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
	支払い期限内に 参加料金をお支払い	8 月 1 日 (金) ～ 抽選 結果発表		
	～ 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	港区在住者でインターネット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ができます (郵送不可)。※チャリティエントリー (先着順) の参加料金のお支払いは現金のみとなります。 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: 申込期間中の平日午前 9 時～午後 5 時> ●公益財団法人港区スポーツふれあい文化健康財団マラソン課 港区赤坂四丁目 18 番 13 号 赤坂コミュニティーがらぎ 2 階 ●港区生涯学習スポーツ振興課 港区芝公園一丁目 5 番 25 号 港区役所 7 階 (窓口番号 709) ●港区社会福祉協議会 港区六本木五丁目 16 番 45 号 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、支払期間中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(チャリティ寄付金を含む)の返金はありません。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走者を停止させ、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を行います。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バー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、車いすでの参加はできません。

【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、競技用車いすでの参加はできません。

シューズについて	本大会のハーフマラソンは、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。以下ご留意ください。 (1) 靴底の厚さについては、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) シューズの確認は次のURL、または二次元バーコードから各自をお願いします。 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ができません。 https://certcheck.worldathletics.org/FullList (3) スタート前の靴底チェックはおこないませんが、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	差し替え  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。 差し替え  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。 差し替え  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2027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(H MCC)・ウルトラマラソン(MCC 100)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「H MCC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  渡辺裕太 さん 俳優・タレント 【テレビ出演】 ・news every.「渡辺裕太の東京ホームステイ」 ・所さんの目がテン!「実験プレゼンター」 【主な参加大会】 2017年 愛媛マラソン(ゲストランナー) フルマラソン  小林よしひさ さん タレント 【テレビ出演】 2005年～2019年 NHK「おかあさんといっしょ」11代目体操のお兄さん  高田裕士 さん デフリンピック日本代表 【主な出場大会】 2023年 アジア太平洋デフ陸上競技選手権大会 400mH、4×100mR 金メダリスト  高田千明 さん パラリンピック日本代表 【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 確定後差し替え ◎上記4人のほか、ゲストランナーをさらに調整中です!! 決まり次第、大会公式サイト等でお知らせします!
大会公式 SNS	X (旧 Twitter)  #MINATO シティハーフマラソン #MCHM YouTube  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

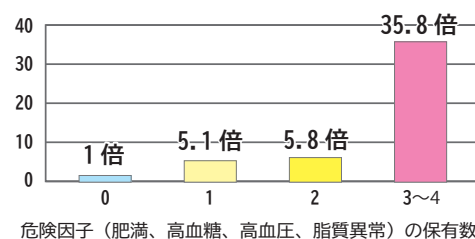
●●医師監修

昨今のマラソンブームによりランナーが増加傾向ですが、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、それが突然死を招く要因にもなっています。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、安全性には十分に注意しなければいけません。

メディカルチェックを受けましょう

マラソンの事故原因はほとんどが虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）でした。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つもっている場合は5.1倍、2つもっている場合は5.8倍、3～4個もっている場合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



申し込み時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れば、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。

公益財団法人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

●●さん監修

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はまずは目標を決め、それを達成するための計画を立てることが重要です。

目標設定

MINATOシティハーフマラソンは制限時間が2時間30分です。
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を確認しましょう。
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。
下記資料のタイム表を参考にしてください。

距離	タイム
1km	7:07
5km	35:35
10km	1:11:10
15km	1:46:45
20km	2:22:20
フィニッシュ	2:30:00

※参考 完走目安タイム表

距離	收容関門	閉鎖時間
5.1km	第1收容関門（第5收容関門と兼用）	9:28
7.4km	第2收容関門	9:44
13.1km	第3收容関門	10:25
17.4km	第4收容関門	10:55
20.0km	第5收容関門（第1收容関門と兼用）	11:14

※参考 收容関門の閉鎖時間



ボランティア募集

【活動日時】
11/16(日) 6:30 ~ 12:00(予定)

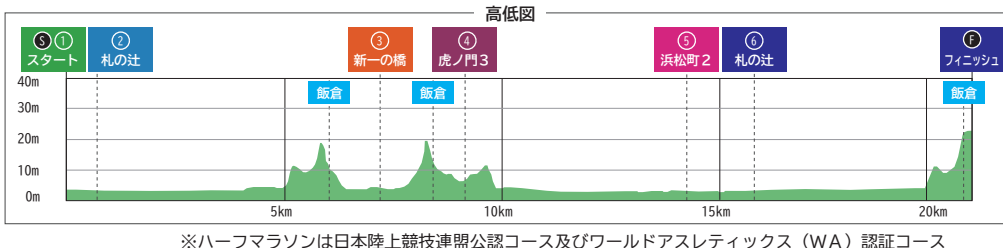
【活動場所】
コース周辺

【活動内容】
コース管理、ランナー誘導、給水、手荷物預り他

【対象者】
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。

お問合せ

港区マラソン実行委員会事務局
〒107-0052 港区赤坂四丁目18番13号 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内 マラソン課
電話(03)5770-1400 / Fax(03)5770-6884
【平日: 午前8時30分～午後5時15分】

TOKYOの中心を駆け抜ける

MINATO City Half Marathon 2025

令和7(2025)年**11月16日(日)**開催
Sun, November 16th, 2025



7/1火

エントリー開始

エントリーはこちら



Sample

種目	申込区分	申込期間	定員※1	参加料金
ハーフマラソン (21.0975 km) 〈日本陸上競技連盟公認競技会〉 〈ワールドアスレティクス (WA) 認証コース〉	一般エントリー (抽選)	7月1日(火)午前9時～7月11日(金)午後5時	5,000名	4,900名 10,000円
	チャリティエントリー (先着順) ※定員になり次第終了	7月1日(火)午前9時～8月18日(月)午後5時		100名 40,000円
ユースラン (約3.6km) ※中学生・高校生対象	一般エントリー (抽選)	7月1日(火)午前9時～7月11日(金)午後5時	200名	2,000円
ファンラン (約800m)	一般エントリー (抽選) ※港区在住者のみ申込可	7月1日(火)午前9時～7月11日(金)午後5時	500名	500円

※1各種目とも定員者数に達する場合があります。

大会公式サイト

MINATOシティハーフ

Q検索

