

一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（略称 東振協）主催
第 33 回 東京 総合 健保 ミニマラソン 大会 要 綱

○開催目的

「健康日本 21」推進事業として、健康づくりについての知識と関心を高めるとともに、被保険者及び被扶養配偶者等の健康保持・増進を図ることを目的といたします。

1. 開催日時

令和 7 年 2 月 23 日（日） 小雨決行（中止の場合は順延なし）

(1)大会当日の開催有無は午前 6 時以降に、東振協イベントホームページから確認できます。

※大会当日に悪天候や災害、不測の事態等により中止となった場合、中止に関するメール送信はございません。イベントホームページをご確認ください。

◇東振協イベントホームページ <http://toshinkyo.sblo.jp/>

※右記の QR コードをご利用ください。



2. 会 場

「豊洲ぐるり公園」(江東区豊洲 6 丁目 1 番先・5 丁目 1 番先)

3. 交通機関

東京臨海新交通臨海線 ゆりかもめ「市場前駅」下車 徒歩 12 分

※近隣に駐車場（有料）はございますが、本大会参加者用ではありませんので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

4. コー ス

豊洲ぐるり公園周辺コース（別紙 1）

5. 種 目

種目	対象年齢	距離	スタート時間	定員	備考
女子	18 歳以上	5km	9:00	160 名	本大会は受付不要ですので スタート 10 分前までにお越しください
男子 A	50 歳以上	5km	9:50	160 名	
男子 B	50 歳未満	5km	10:40	160 名	
男子 C	50 歳以上	10km	11:30	160 名	
男子 D	50 歳未満	10km	12:50	160 名	

※年齢は大会開催日を基準とします

※男子 B・D は 18 歳以上の方が対象です。

※申込は 1 人 1 種目とさせていただきます。

※対象年齢外の種目には参加できません。（オープン参加も不可）

6. 参加資格

当組合の被保険者（女子の部は被扶養配偶者含む）

※車椅子不可。伴走者を伴う視覚障害者の参加可。伴走者が必要な方は事前に東振協大会事務局へご連絡をお願いします。

7. 競技規則

日本陸上競技規則に準ずる。

8. 計測・スタート方法

(1) 計測方法

ネットタイム（スタートラインを通過した時からフィニッシュまでの時間）

(2) スタート方法

ウェーブスタート（50名／1グループごとの時差スタート）

9. 表彰等

(1) 表彰対象

各種目 第1位、第2位、第3位・・・賞状、賞品等（表彰式あり）
飛び賞・・・賞品

(2) 参加者

①参加者全員・・・参加賞（レース後、ゼッケン（ICチップ）と引き換え）

②完走者・・・完走証（タイムのみ記載）

※ネットタイムの計測により走者全員がゴールするまで順位を確定できないため、完走証に順位は記載されません。

※大会終了後、東振協ホームページにてゼッケン番号から順位・タイムをご確認いただけます。

(3) 表彰方法について

①第1位、第2位、第3位は各種目の終了後、随時表彰式を行いますのでご参加ください。対象の方には、ゴール後にスタッフよりお声掛けいたします。

②飛び賞に該当された方には、ゴール後にスタッフよりお声掛けいたします。

③各種目の第1位～第10位まで、記録集計を終了次第、会場内に掲示されます。

10. 申込方法

(1) 本大会の申込は、インターネットによる Web 申込のみの受付となります。（抽選方式）

(2) Web 申込 URL

<https://www.toshinkyō.or.jp/event/index.html#3>



(3) まとめて複数人の同時申込はできません。お1人ずつお申込みください。

また、申込は1人1種目とさせていただきます。1人で複数の申込が確認された場合最終申込のみを有効とさせていただきます。

(4) 申込期間

令和7年1月7日（火）9時00分～令和7年1月26日（日）23時59分

※申込完了後に申込完了メールが送信されます。完了メールが届かない場合は、下記（6）の「Web 申込・ゼッケンに関するお問合せ先」までご連絡をお願いします。

(5) 参加者の決定方式

申込者が定員を超えた場合は、抽選となりますのでご了承ください。

(6) Web 申込・ゼッケンに関するお問い合わせ先

専用電話番号：080-2192-1983（平日 9 時～17 時）

専用電話番号の設置期間は、令和 7 年 1 月 7 日（火）～令和 7 年 2 月 20 日（木）

11. 参加者決定通知日

(1) 令和 7 年 2 月 5 日（水）

(2) 申込時にご登録のメールアドレス宛に、当選又は落選の通知が送信されます。

(3) メールが届かない場合は、「Web 申込・ゼッケンに関するお問い合わせ先」までご連絡をお願いいたします。

12. 参加費

1 人 1,500 円（傷害保険料含む）

当選された方の参加費は、参加者決定後、当組合より健保事務ご担当者宛てにお振込みのご案内を送付いたしますので、参加費を事業所で取りまとめ、指定口座にお振込みください。（振込手数料はご負担のほどよろしくお願いいたします。）

13. 振込期限

(1) 令和 7 年 2 月 19 日（水）

振込口座：みずほ銀行 本所支店 普通 1921556

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会 健康増進口

ｼﾔ)ﾄｳｷｮｳﾄｵｺﾞｳｸﾐｱｲｹﾝｼｾｯｼﾝｺｳｷｮｳｶｲｹﾝｺｳｼﾞ ﾕｼﾝｸﾞﾁ

※参加費の未払いの方は大会に参加できませんのでご了承ください。

(2) その他

①参加費は、申込後のキャンセルや不参加の場合、または悪天候（降雨・降雪）天災、風水害、事件事故など主催者の責によらない事由による中止の場合は返金されません。予めご了承ください。

②ご請求書を必要とする場合は、お手数をおかけしますが東振協大会事務局までご一報ください。

14. 参加案内（ゼッケン等）の送付

(1) 大会 1 週間前までに、参加案内（ゼッケン同封）が参加者へ送付されます。

(2) 大会 1 週間前を過ぎても参加案内が届かない場合は、お手数ですが「Web 申込・ゼッケンに関するお問い合わせ先」までご連絡をお願いいたします。

(3) 大会当日、ゼッケン（ＩＣチップ付き）を忘れないようご持参ください。万が一、大会当日にゼッケンをお忘れの方は、受付までお申し出ください。

都合により大会に参加できなかった場合は、参加案内に同封の返信用封筒にてゼッケンを東振協大会事務局まで必ずご返送ください。

また、返送がない場合は、実費をご負担いただくことがございます。

15. 大会当日の参加の流れ

(1) 受付

本大会は、大会当日の受付は不要です。

受付の混雑を回避するため、ゼッケン（ICチップ付き）は事前に送付いたします。大会当日はゼッケンを装着の上、そのままレースにご参加いただけます。

(2) スタート前

①事前に届くゼッケンをあらかじめ装着のうえ、準備してください。

※準備体操は行いませんので、スタート前のウォーミングアップは各自で十分に行ってください。

②各種目とも、スタート時間10分前頃に案内のアナウンスがありますので、スタート地点に集合してください。

(3) レース中

周回数のカウントは、参加者自身で行ってください。

万一、周回数が分からなくなった場合、大会スタッフにより確認することはできますが、タイム計測を止めることはできませんので予めご了承ください。

(4) ゴール後

①完走証をお渡ししますので、専用テントまでお越しください（当日のみ発行可）。

②ICチップ回収箱を設置しますので、参加者の方は回収箱に使用済のICチップを入れていただき、引き換えに参加賞を受け取ってください。

③閉会式は行いませんので、順次お帰りください。第1位、第2位、第3位に入賞された方は各種目終了後、随時表彰式を行いますのでご参加ください。

16. 大会結果

大会結果は、大会当日に完走証（タイムのみ）としてお渡しするほか、東振協ホームページにも大会終了後の数日中に掲載予定です（ゼッケン番号・タイム・順位の掲載）。

17. 注意事項

(1) 本大会は公園を会場として使用するため、公園管理者の指示に従うこととし、競技中は参加者および一般公園利用者の安全面を最優先といたします。

公園内には多くの一般公園利用者がおりますので、接触等の事故には十分ご注意ください。万が一危険と判断した場合は、ランナーを一時停止させる場合もございますので、その際は、大会スタッフ、公園管理者等の指示に必ず従ってください。

(2) 本大会は、公認コース・公認大会ではありません。

(3) 大会には、健康管理に十分注意し、各自万全な体調で臨んでください。

④下記の項目（①～⑤）のうち1つでも当てはまる項目があれば、レース参加の可否について、かかりつけ医によく相談してください。かかりつけ医の指導のもと検査や治療を受け、レースに出場する場合には、自己の責任で参加してください。

①心臓病（心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、先天性心疾患、不整脈など）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（突然死）。
- ⑤最近1年以上、健康診断を受けていない。
- ⑥下記の項目（⑥～⑨）は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。当てはまる項目があれば、かかりつけ医にご相談ください。
- ⑥血圧が高い（高血圧）。
- ⑦血糖値が高い（糖尿病）。
- ⑧LDL コレステロールや中性脂肪が高い（脂質異常症）。
- ⑨たばこを吸っている（喫煙）。

【公益財団法人 日本陸上競技連盟医事委員会、「市民マラソン・ロードレース申し込み時健康チェックリスト」.2013.（参照 2024-9-30）より】

<https://www.jaaf.or.jp/pdf/about/resist/medical/healthcheck20130411.pdf>

- (4) 大会参加中、完走に自信のない方、体調不良、怪我を負った場合は無理をせず、大会スタッフに申し出てください（主催者は傷病等の事故について、応急処置はいたしますが、一切責任を負いません）。
- (5) 荷物のお預けは、大会事務局が用意した預かり所テントをご利用いただけます。
預ける際は、大会1週間前に届く参加案内に同封の「荷物預かり用の袋」をご利用ください。ただし、主催者の責によらない紛失・盗難等の事故については責任を負いかねますので、貴重品等は持ち込まないか、各自で管理してください。
- (6) 本大会は、ゼッケンに貼り付けた I C チップを使用してタイム計測を行いますので、出走の際には必ず装着してください。装着されていない場合は、記録計測ができません。I C チップは、完走・棄権に関わらず、必ずご返却をお願いいたします。
当日不参加の場合も、東振協大会事務局宛に必ずご返送してください。
万が一、破損・紛失された場合は、実費をご負担いただくことがございます。
特に連絡もなく未返却であった場合は、次回からの参加をお断りする場合があります。
- (7) 更衣室は男女共に用意されていますが、一度に利用できる人数が限られるため、可能な限り予め走れる服装でご来場ください。
- (8) ゴミは各自で持ち帰り、公園内には捨てないようお願いいたします。

18. 個人情報の利用目的等に係る同意について

ご参加される方の個人情報を適切に取り扱うために、お申し込みの際に、個人情報の利用目的等に係る同意についてご協力をいただきますようお願いいたします。

19. お問い合わせ

東振協ミニマラソン大会事務局

〒130-0014 東京都墨田区亀沢 1 丁目 7 番地 3 5 階

電 話：03（3626）7504（平日 9：00～17：00）

F A X：03（3626）7509

※Web 申込に関する内容は、「10. 申込方法」(6) の専用お問合せ先へお願いします。

20. ホームページ

・東振協ホームページ : <https://www.toshinkyo.or.jp/>



・東振協イベントホームページ : <http://toshinkyo.sblo.jp/>



開催会場・コース

1. 会場

豊洲ぐるり公園 江東区豊洲6丁目1番先・5丁目1番先
 東京臨海新交通臨海線 ゆりかもめ「市場前駅」 徒歩12分

2. アクセス

https://www.toshinkyō.or.jp/UploadedFiles/marathon_accessmap.pdf

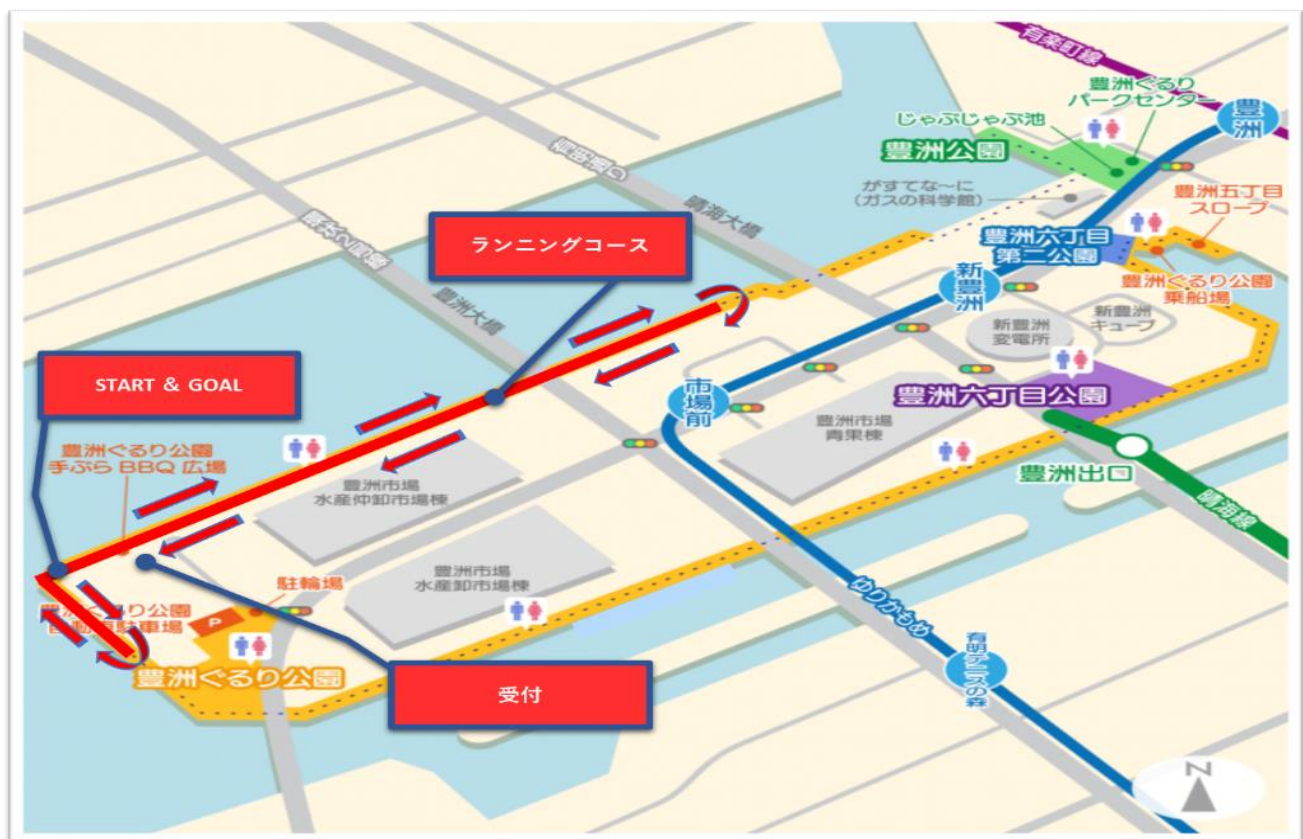


3. コース

1周 2.5km (5km : 2周 / 10km : 4周)

※周回数のカウントは、参加者自身で行ってください。

周回数がわからなくなった場合、大会スタッフにより確認することはできますが、タイム計測を止めることはできませんのであらかじめご了承ください。



※近隣に駐車場（有料）はございますが、本大会参加者用ではありませんので、なるべく公共交通機関をご利用ください。