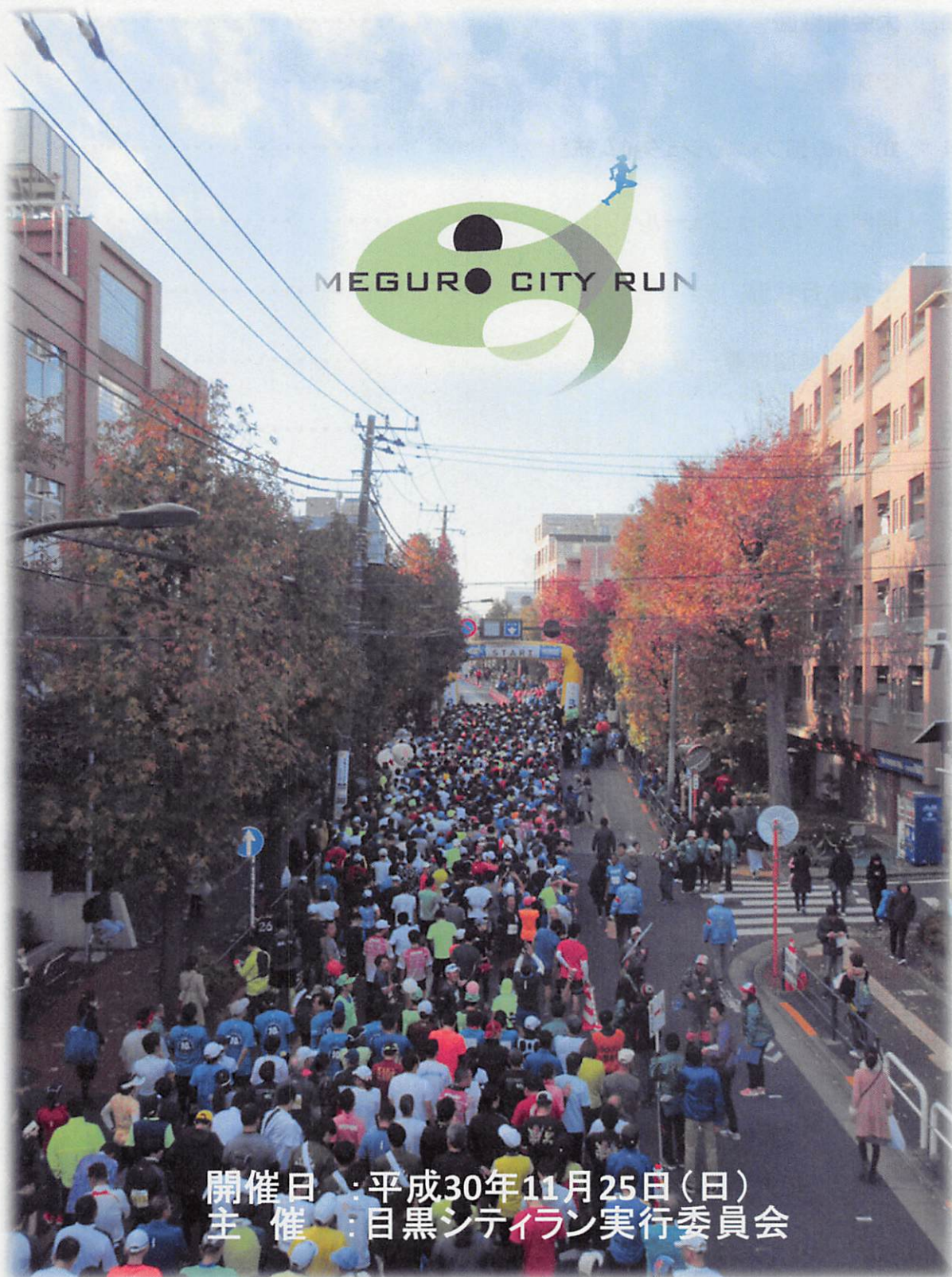


第3回 目黒シティラン～健康マラソン大会～

実施報告書



開催日 : 平成30年11月25日(日)
主 催 : 目黒シティラン実行委員会

目 次

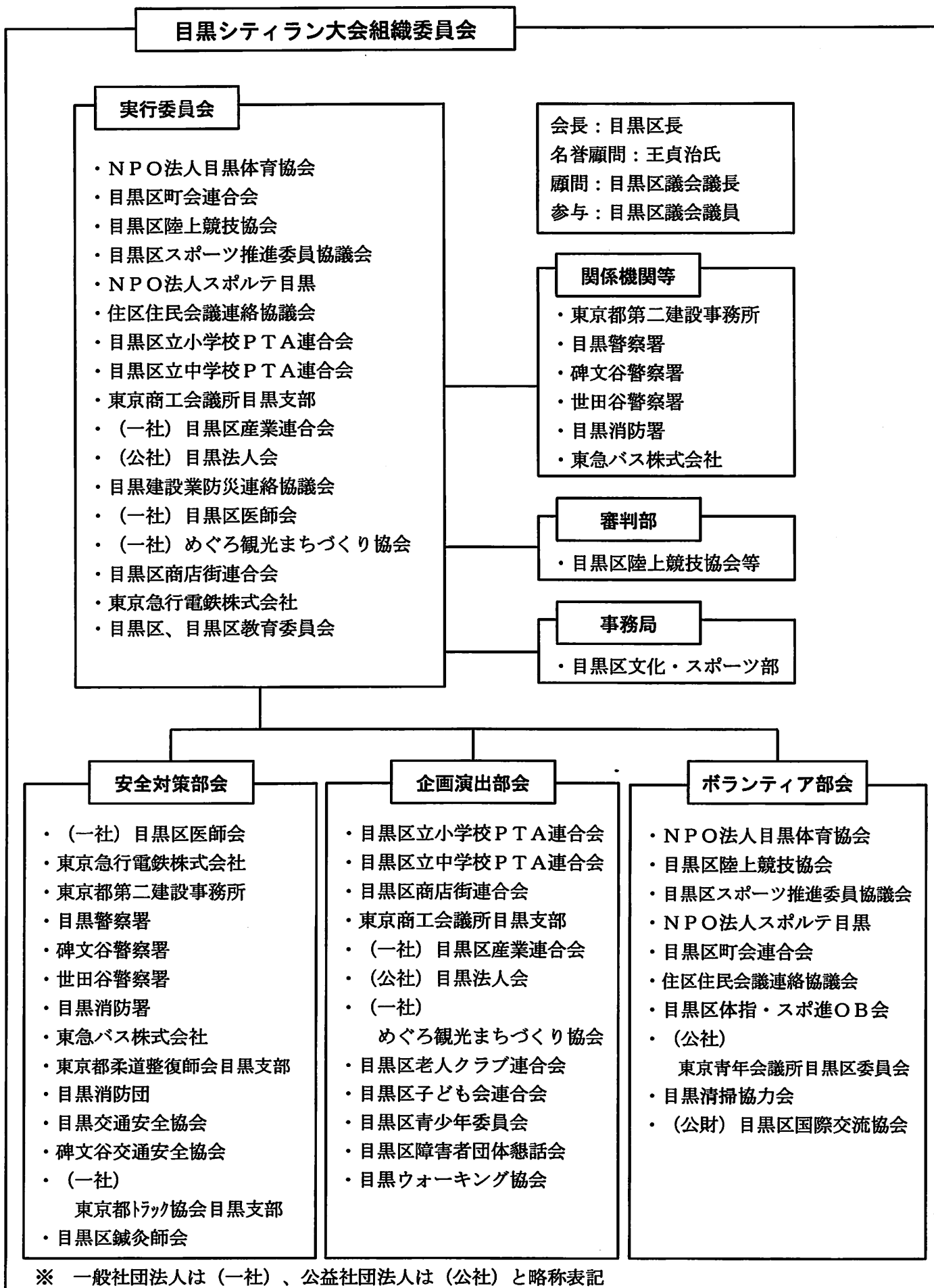
1	大会要項	1
2	大会組織図	2
3	参加者数	3
4	10kmの部フィニッシュタイム統計	4
5	開催までのスケジュール	5
6	予算執行状況	6
7	協賛企業団体等一覧	7
8	広報周知関係	8
9	参加者の評価	9
10	交通規制時間及び歩行者横断対応	12
11	東急バス運行関係	14
12	ボランティアアンケート	15
13	大会に係る意見(区広聴等受付)	22
14	大会チラシ・めぐろスポーツニュース・大会 ホームページ・交通規制チラシ・開催案内	23
15	記念号外発行	29
16	大会写真	30

1 大会要項

大会名	第3回目黒シティラン～健康マラソン大会～
開催日	平成30(2018)年11月25日(日) ※当日の天候:晴れ/気温:9.1度/風向・風速:北西3.2m/s(東京地方8:30時点)
主催 (18)	目黒シティラン実行委員会(構成:NPO法人目黒体育協会、目黒区町会連合会、目黒区陸上競技協会、目黒区スポーツ推進委員協議会、NPO法人スポルテ目黒、住区住民会議連絡協議会、目黒区立小学校PTA連合会、目黒区立中学校PTA連合会、東京商工会議所目黒支部、(一社)目黒区産業連合会、(公社)目黒法人会、目黒建設業防災連絡協議会、(一社)目黒区医師会、(一社)めぐろ観光まちづくり協会、目黒区商店街連合会、東京急行電鉄株式会社、目黒区、目黒区教育委員会)
後援	読売新聞社
協力団体 (21)	東京都第二建設事務所、目黒警察署、碑文谷警察署、世田谷警察署、目黒消防署、東急バス株式会社、東京都柔道整復師会目黒支部、目黒消防団、目黒交通安全協会、碑文谷交通安全協会、(一社)東京都トラック協会目黒支部、目黒区鍼灸師会、目黒区老人クラブ連合会、目黒区子ども会連合会、目黒区青少年委員会、目黒区障害者団体懇話会、目黒ウォーキング協会、目黒区体指・スポ進OB会、(公社)東京青年会議所目黒区委員会、目黒清掃協力会、(公財)目黒区国際交流協会
スタート時刻	午前8時30分から順次スタート 10kmの部 8:30、34、38(3つのブロックに分割して出走するウェーブスタート方式) 2.5kmミニマラソン 8:48親子ペアの部、8:55小学生の部、9:02一般(中学生以上)の部 1kmウォーキング 9:09
参加費	10kmの部:5,000円 親子ペアの部:3,000円 小学生の部:2,000円 中学生以上の部:3,000円 1kmウォーキング:無料
会場	目黒区総合庁舎(10km)、中目黒小学校(2.5kmミニマラソン、1kmウォーキング)
コース	10kmの部 目黒区総合庁舎⇒駒沢通り⇒(東京医療センター前交差点)⇒自由通り⇒(中根交差点)⇒目黒通り⇒(大鳥神社交差点)⇒山手通り⇒(中目黒立体交差点)⇒目黒区総合庁舎 2.5kmミニマラソン 目黒区総合庁舎⇄駒沢通り(五本木交差点折り返し) 1kmウォーキング 目黒区総合庁舎⇄駒沢通り(目黒税務署前交差点折り返し)
参加資格	10kmの部:平成15年(2003年)4月1日以前に生まれた健康な方で、10kmを1時間20分以内に完走できる方
記録計時	記録時計タグ(10kmの部のみ)による計測
コース関門	コース上に2ヶ所 5.3km:9時21分(最終ブロックスタート43分後) 8.5km:9時46分(最終ブロックスタート68分後)
参加賞	ナンバーカード留めピン、フィニッシャータオル
記録証	10kmの部:完走者全員に記録証を発行、ミニマラソンは完走証を発行
表彰	10kmの部:総合男女別各1～5位/年代別(39歳以下、40歳以上、50歳以上、60歳以上)男女別各1～5位までを表彰

※ 主催・協力団体欄:一般社団法人は(一社)、公益社団法人は(公社)と略称表記

2 大会組織図



3 参加者数

(1) 10kmの部(定員3,000人)

種目名		申込数	出走数	完走数	リタイア数	出走者完走率
男性	39歳以下	602	525	522	3	99.4%
	40歳代	678	622	618	4	99.4%
	50歳代	586	534	533	1	99.8%
	60歳以上	188	167	165	2	98.8%
	小計	2,054	1,848	1,838	10	99.5%
女性	39歳以下	291	250	248	2	99.2%
	40歳代	384	346	340	6	98.3%
	50歳代	308	275	275	0	100.0%
	60歳以上	72	64	62	2	96.9%
	小計	1,055	935	925	10	98.9%
合計		3,109	2,783	2,763	20	99.3%
第2回大会		2,942	2,621	2,590	31	98.8%

(2) 2.5kmミニマラソン

種目名	定員	申込数	参加者数
小学生の部	200	196	174
一般(中学生以上)の部	150	169	141
親子ペアの部(ペア数)	200組	196組	181組
(人数)	400	392	362
合計	850	757	677
第2回大会	850	692	571

※ 別途、障害者枠として定員100人を設定し、小学生の部に6人、一般の部に24人が参加した。

(3) 1kmウォーキング

申込数	参加者数
100(86)	87(65)

※ ()内の数値は第2回大会実績

(4) 人員体制

団体名等	人数
目黒警察署	90
碑文谷警察署	125
世田谷警察署	3
目黒消防署	47
目黒消防団	189
目黒区医師会	6
陸上自衛隊救急救命士会	12
東京都柔道整復師会目黒支部	17
東京共済病院	3
東急バス株式会社	25
ボランティア	878
委託会社スタッフ	56
警備員等	956
区職員	167
合計	2,574
第2回大会	3,718

(5) 沿道演出団体出演数

会場	団体数	人数
祐天寺駐車場	3	81
五本木交差点	4	76
駒沢東京園	1	32
柿の木坂歩道橋	2	18
NTT唐ヶ崎ビル前	2	30
目黒区清掃事業所	1	5
合計	13	242
第2回大会	16	393

(1)～(5)の参加者数合計6,363人(第2回大会7,307人)

◆ ※ 沿道での一般応援者は未計数

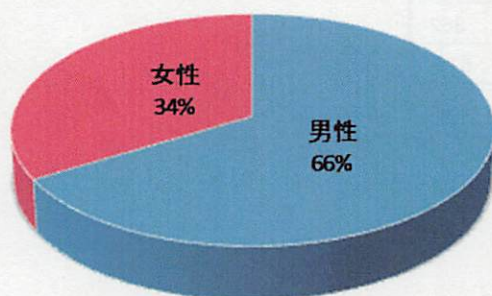
※ 目黒区鍼灸師会40名によるケアステーション、

展示ブースにおける協賛企業等の人数は含まない。

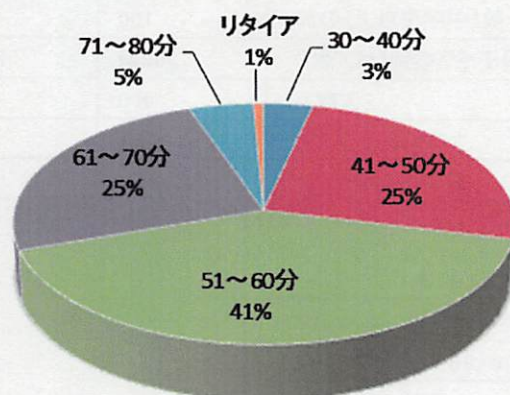
4 10kmの部フィニッシュタイム統計

種目名		出走数	フィニッシュタイム(制限時間80分)						出走者 完走率	トップ タイム
			30～40分	41～50分	51～60分	61～70分	71～80分	リタイア		
男性	39歳以下	525	41	174	211	85	11	3	99.4%	32.13
	40歳代	622	31	225	257	89	16	4	99.4%	33.40
	50歳代	533	19	171	244	83	15	1	99.8%	36.26
	60歳以上	167	1	36	76	40	12	2	98.8%	39.10
	小計	1,847	92	606	788	297	54	10	99.5%	
女性	39歳以下	250	3	28	83	115	19	2	99.2%	38.14
	40歳代	346	3	37	125	148	27	6	98.3%	38.54
	50歳代	275	0	28	120	107	20	0	100.0%	44.33
	60歳以上	64	0	3	22	28	9	2	96.9%	49.29
	小計	935	6	96	350	398	75	10	98.9%	
合計		2,782	98	702	1,138	695	129	20	99.3%	
第2回大会		2,621	102	649	1,062	655	122	31	98.3%	

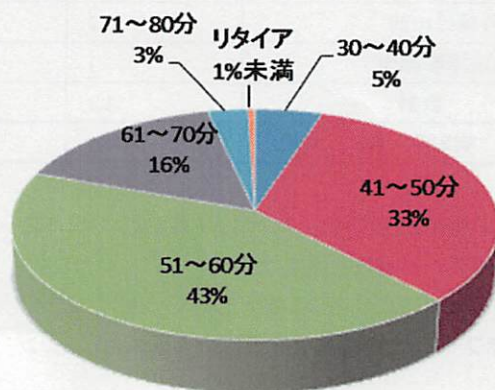
出走者男女比



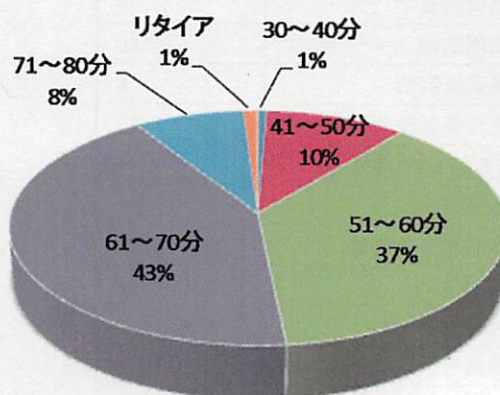
フィニッシュタイム(男女合算)



フィニッシュタイム(男性)



フィニッシュタイム(女性)



5 開催までのスケジュール(実行委員会等会議及び募集関連等)

日付	内容
平成30年 4月23日	目黒シティラン大会組織委員会全体会開催
平成30年 5月16日	企画演出部会開催
平成30年 5月23日	安全対策部会開催
平成30年 5月28日	ボランティア部会開催
平成30年 5月31日	目黒シティラン実行委員会開催
平成30年 6月 8日	協賛企業等募集開始
平成30年 6月15日	沿道演出団体募集開始
平成30年 7月15日	区民ランナー優先受付開始
平成30年 7月28日	区民ランナー優先受付終了
平成30年 7月31日	ボランティア部会開催
平成30年 8月 1日	ボランティア募集依頼
平成30年 8月 1日	企画演出部会開催
平成30年 8月 6日	安全対策部会開催
平成30年 8月17日	区民ランナー優先枠確定
平成30年 8月23日	目黒シティラン実行委員会開催
平成30年 8月23日	10km一般ランナー及び2.5kmミニマラソン、1kmウォーキング受付開始
平成30年 8月31日	沿道演出団体募集締切
平成30年 8月31日	協賛企業・団体募集締切
平成30年 9月 8日	10km一般ランナー及び2.5kmミニマラソン受付終了
平成30年 9月14日	ボランティア募集締切
平成30年 9月23日	1kmウォーキング受付終了
平成30年10月 3日	関係機関(医療機関)打合せ
平成30年10月14日	ボランティア説明会開催①
平成30年10月15日	ボランティア説明会開催②
平成30年10月17日	ボランティア説明会開催③
平成30年10月20日	ボランティア説明会開催④
平成30年10月21日	ボランティア説明会開催⑤
平成30年10月23日	ボランティア説明会開催⑥
平成30年10月25日	審判部会開催
平成30年10月29日	ボランティア説明会開催⑦
平成30年10月30日	ボランティア説明会開催⑧
平成30年11月 9日	目黒シティラン実行委員会開催
平成30年11月25日	第3回 目黒シティラン～健康マラソン大会～開催
平成31年 1月21日	目黒シティラン大会組織委員会全体会開催

6 予算執行状況(平成31年1月21日現在)

歳 入

(単位：円)

項 目	予 算 額	備 考
区負担金	57,047,000 (56,852,000)	
諸収入	4,810,000 (4,564,000)	協賛金(53団体企業) 第2回大会は54団体企業
参加費	16,460,000 (15,450,000)	
計	78,317,000 (76,866,000)	

歳 出

(単位：円)

科 目	予 算 額	備 考
競技運営事業者委託費	69,544,882 (67,387,017)	エントリー関連費、記録計測費、製作物関連費、会場設営費、競技運営費、安全対策費、式典運営等
委託経費	2,660,218 (2,562,253)	交通規制チラシ各戸配布、リタイア者貸し切りバス、会場電話設備経費等
参加賞購入経費	3,683,340 (3,683,340)	タオル、ナンバーカード留め
謝礼等経費	304,188 (374,000)	ゲストランナー・手話通訳等謝礼
大会消耗品等経費	1,828,915 (2,089,368)	ボランティア用ウェア・飲料水他消耗品
事務局運営等経費	295,457 (770,022)	プリンター・トナー他消耗品
計	78,317,000	
第2回大会実績	76,866,000	

※ 予算額欄()内数値は第2回大会実績

7 協賛企業団体等一覧

No.	企業・団体名	協賛金	物品協賛	協賛区分
1	東京急行電鉄株式会社	○	○	特別協賛
2	サッポロホールディングス株式会社		○	
3	イツ・コミュニケーションズ株式会社	○	○	
4	ミズノ株式会社		○	
5	株式会社 目黒雅叙園		○	一般協賛 ・ 写真協賛
6	株式会社 亀屋万年堂		○	
7	ワッティー株式会社	○		
8	レクサス目黒	○		
9	株式会社 青木工務店	○		
10	株式会社 白川電機製作所	○		
11	城南信用金庫	○		
12	シンク・エンジニアリング株式会社	○		
13	東京ガス株式会社 中央支店	○	○	
14	目黒区商店街連合会	○	○	
15	目黒信用金庫	○		
16	東京都米穀小売商業組合 目黒支部		○	
17	ハーゲンダッツジャパン株式会社		○	
18	伊藤ハム米久ホールディングス株式会社	○	○	
19	株式会社 STK(写真協賛:大会公式写真撮影)	○		
20	目黒地藏通り 御門屋	○		
21	宮川製菓株式会社		○	
22	ビットパーク株式会社		○	
23	あいおいニッセイ同和損害保険株式会社	○		
24	目黒区内郵便局		○	
25	㈱アキテム	○		
26	株式会社 東急ストア	○		
27	株式会社 東悠エステート	○		
28	東京商工会議所 目黒支部	○		
29	公益社団法人 東京都宅地建物取引業協会 目黒区支部	○		
30	株式会社 ニトリ	○		
31	花岡無線電機株式会社	○		
32	株式会社 飛竜企画	○		
33	株式会社 ホリプロ		○	
34	一般社団法人 目黒区産業連合会	○		
35	目黒区しんきん協議会	○		
36	目黒建設業防災連絡協議会	○		
37	公益社団法人 目黒法人会	○		
38	協和興業㈱	○		
39	東京目黒ロータリークラブ	○		
40	碑文谷マトイクラブ	○		
41	三井不動産ビルマネジメント株式会社	○		
42	目黒メンテナンス事業協同組合	○		
43	株式会社 五十嵐電機製作所	○		
44	木村鍍金工業株式会社	○		
45	中国飯店花壇		○	
46	㈱中目黒ジーティー	○		
47	株式会社 ゴロープランニング	○		
48	株式会社 清光	○		
49	公益社団法人 東京都柔道整復師会 目黒支部	○		
50	東横商事株式会社	○		
51	一般財団法人 めぐろ青色申告会	○		
52	有限会社 モリド一企画	○		
53	株式会社 有恒商会	○		
協賛金・物品協賛(相当額換算)		4,810,000	5,949,340	
協賛総計(協賛金・物品協賛)		10,759,340		
第2回大会協賛金総計(協賛金・物品協賛)実績		10,247,952		

8 広報周知関係

「目黒シティラン」交通規制等に関する周知状況等

(1) 時系列

- 9/15～ 目黒区及び大会公式ホームページに交通規制のお知らせを掲載
- 9/26 コース沿道のガソリンスタンド・コンビニエンスストア・ファミリーレストランに周知及び配置
- 9/27 駒沢オリンピック公園へ利用者に周知用として交通規制のお知らせを送付
- 10/ 1 碑文谷警察署に交通規制お知らせチラシを配置
- 10/ 5 目黒警察署に交通規制お知らせチラシを配置
- 10/15 「めぐろスポーツニュース10月号」による周知（全戸配布及び区施設等に配置）
- 10/15 目黒区ツイッターに交通規制の内容とお知らせチラシを掲載
- 10/18 東京都トラック協会目黒支部を通じて、運送業者等へ交通規制のお知らせチラシ送付
- 10/22 東京都個人タクシー協会へ交通規制のお知らせチラシを送付
- 10/22 東京ハイヤータクシー協会へ交通規制のお知らせチラシを送付
- 10/23 近隣警察署（世田谷・渋谷・玉川・田園調布）に交通規制お知らせチラシを配置
- 10/25 目黒区の介護事業者へ交通規制のお知らせチラシを送付
- 10/26 交通規制のお知らせチラシを目黒区全戸及び世田谷区の一部へポスティング
- 10/29 交通規制事前告知看板・歩道橋横断幕・全横断歩道に当日の横断困難時間告知看板を設置
- 11/ 1 区立自転車駐輪場等へ交通規制のお知らせチラシを掲示
- 11/ 1～ 池上線と多摩川線の車内モニターにて大会生中継の告知30秒CM（1日あたり約100回）
- 11/ 5 めぐろ観光まちづくり協会ホームページに交通規制案内を掲載
- 11/ 6 区内12大使館へ交通規制に伴う車両抑制の依頼
- 11/12～ 東急バス車内アナウンス・バス停看板周知・ホームページ開始
- 11/12～ バスの運行状況変更を目黒区及び大会公式ホームページに掲載
- 11/15 「めぐろスポーツニュース11月号」による周知（全戸配布及び区施設等に配置）
- 11/15 「開催案内チラシ」（交通規制図掲載）町会・自治会回覧及び区施設等に配置
- 11/15 目黒区メールマガジンに開催及び交通規制お知らせを発信
- 11/19 バス運行変更のお知らせを区ホームページ掲載及びツイッター発信
- 11/18～ 警視庁交通情報盤に交通規制事前告知案内を表示及びラジオ放送
- 11/22 目黒区ツイッターに開催及び交通規制のお知らせを発信
- 11/25 目黒区ツイッターに開催及び交通規制のお知らせを2回発信

(2) 周知方法等

	周知方法	内容	備 考
1	紙媒体	めぐろスポーツニュース6回、交通規制お知らせ1回、開催案内チラシ1回	8回
2	ツイッター・メールマガジン	ツイッター発信 5 回（フォロワー数約9,000人） メールマガジン発信 1 回（登録者数約6,600人）	6 回
3	車内モニター	池上線と多摩川線の車内モニターにて大会生中継の告知30秒CM（1日あたり約100回）	11/1～
4	告知看板等	告知看板575本（道路上401本、横断歩道174本） 歩道橋横断幕49枚	624ヶ所
5	ホームページ	目黒区・大会公式・めぐろ観光まちづくり協会・イッツコムホームページに掲載	11/1～
6	警視庁交通情報盤	6路線13端末に大会告知を表示 目黒通り（3）、環状七号線（3）、世田谷通り（1） 玉川通り（3）第1京浜（1）、第2京浜（2）	11/18～
7	ラジオ放送	ラジオ放送により大会情報を周知	11/18～
8	カーナビ情報	大会当日に車両カーナビ端末へ交通規制情報を配信	11/25
9	バス運行関係	世田谷マラソン（11/11）終了後、車内アナウンスやバス停、ホームページ等により周知開始	11/12～

9 参加者の評価

(1) 参加者の声・評価 (ランネット大会レポ<http://runnet.jp/report/race.do?raceId=192775>)

評価者数141名 総合評価：74.3点

※ 2018年1月から大会レポの評価項目が変わったため前回大会とは比較できない

■ 評価&ランキング	
■ みんなの評価	
全体の感想	スタート、コース、フィニッシュ
次回大会の参加	★★★★★ 楽しめるコース設定
参加料に見合った大会	★★★★★ 参加人数に見合ったコース
スタッフ、ボランティア	★★★★★ コースの安全管理
会場	距離表示、コース誘導
会場へのアクセス	★★★★★ コース上の給水
スムーズな誘導、受付	★★★★★ 記録、表彰
トイレ、荷物預かり、更衣室	★★★★★ ネットタイム計測
	記録計測、記録配信サービスの充実
	充実した年代別表彰
	インフォメーション
	分かりやすい大会情報、参加案内
	大会HPの更新
■ 大会特色ポイント	
大会らしさ、大会の特色	
地元への浸透	★★★★
会場の盛り上がり	★★★★
特色あるエイドステーション	★★★★
参加賞のオリジナリティ	★★★★
エコ、環境保護	★★★★
大会独自の取り組み、地元色	★★★★

○ 気持ちの良い大会

普段車で通る駒沢通り、目黒通りを走るのは凄く楽しい。沿道の応援も10キロランとは思えないほどたくさんいて賑やか。ボランティアの方々のサポートも良くて来年もぜひ参加したいと思います。

○ 参加人数が適正で、レース内外でストレスを感じる場面がほとんど無く、気持ち良く走れます。

○ 安定した大会運営に加え、魅力的なコースと沿道の応援。「もっと走っていたい」と思わせる魅力がある大会です。

○ 贅沢な朝の時間

2回目の参加ですがとても楽しいです。目黒通りなど贅沢な道を走れる喜び、応援もたくさん頂けます。おしゃれな大会ですが10kmを本気で走るというのはフルマラソンとは違った楽しみがあります。走り終わってまだ9時半というコンパクト感も良いです。自分が早めに行動していたのかもしれないかもしれませんが、運営に何の問題もなくスムーズです。交通規制が大変かもしれませんが、ぜひ今後も続けて頂きたいと思います。

○ 楽しかった、気持ちが良かったシティラン

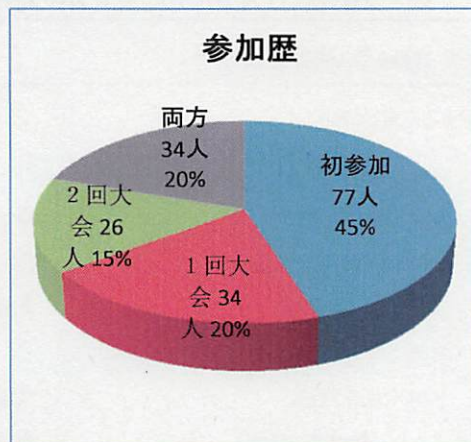
昨年に続き、参加することが出来ました。ありがとうございました。

運動していない私がお友達に支えられて励まされて、10キロを完走することが出来ました。練習では投げ出したくなることもありましたが、日頃子供達に頑張ると言うばかりで、私は何も頑張っていないし、子供は勉強ややるべき事を投げ出したくても、投げ出せない、私も自分がしんどいことをしてみようと思いました。子供は、日々頑張っているのでも、私も最後まで諦めないでやることに決めました。

(2) 当日アンケート

大会当日に会場内でアンケート記載台を設置。アンケート回答者にはホテル雅叙園東京『百段階展』の無料招待券をプレゼント。

アンケート設置場所	回収数
総合庁舎西口ロビー	27
総合庁舎中庭	11
10km男子更衣室前	36
10km女子更衣室前	49
中目黒小学校会場	48
合計	171



第3回目黒シティラン 参加者アンケート

第3回目黒シティランにご参加いただきありがとうございます。
今後の参考のため、アンケート調査にご協力をお願いします。

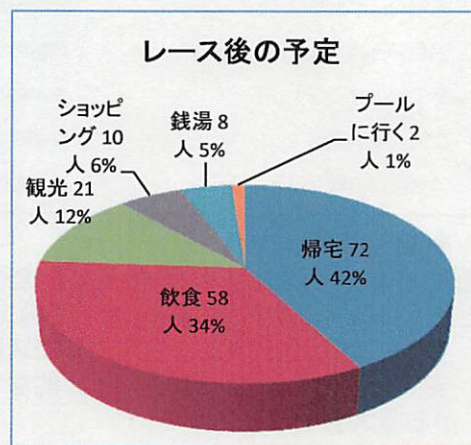
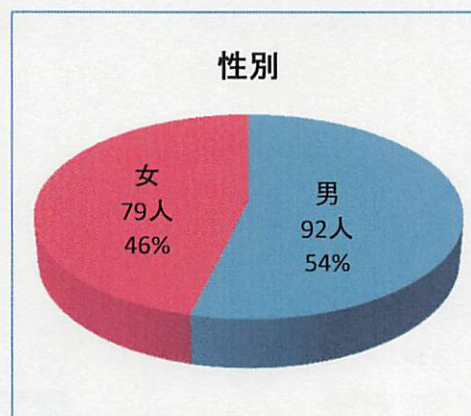
1 該当する項目に○をつけてください。

ナンバーカード番号	()	記載例: (A 9999)
年代	10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代以上	
性別	男・女	
居住	目黒区内・区外(都道府県)	
参加歴	第1回・第2回 に参加したことがある(両方のかたは両方○)	

2 レース後のご予定をお聞かせください。
【例】「○○○」でお昼を食べる。「○○○」を観光する。家に帰る。など

3 その他ご意見ご要望がございましたらお聞かせください。

ご協力ありがとうございました。
なお、本アンケートはRUNNETのアンケートとは別でございます。
RUNNETの「大会レポ」への評価も協力よろしくお願いいたします。



○ 自由意見

- ・ 来年、他県に嫁ぐことになり、長年住みなれた目黒区を離れることになったため、最後に思いで作りにと、初めてマラソンに参加しました。完走できなかったけど、運営スタッフの温かいご協力、沿道の力強い声援に涙しました。ステキな大会をありがとう！
- ・ 都内で道も狭く、交通規制も大変なはずなのにとてもスムーズな運営で驚きました！応援も後押ししてくれて走りきることができました！楽しかったです。ありがとうございました！
- ・ 子育てがひと段落し、新たなことにチャレンジするきっかけとなりました。ありがとうございました。
- ・ 第1回から楽しく参加しております。運営本当にありがとうございます！
- ・ とても良い大会です。ボランティアの方々に感謝です。
- ・ 百段階行ったことがないので区外の方に勧めるためにも行きたいです！
- ・ 親子ランに参加したが良かった。
- ・ とても快適な大会でした。来年も出たい。
- ・ 初参加でしたが、楽しく走れました！
- ・ スタッフの皆様ありがとうございました！

10 交通規制時間及び歩行者横断対応

(1) 交通規制時間

No	規制道路(交差点名)	予定時間	開始～解除	規制時間
1	中目黒～五本木(駒沢通り)	7:40～10:20	7:45～10:15	2:30
2	五本木～駒沢陸橋(駒沢通り)	8:10～9:15	8:14～9:07	0:53
3	駒沢陸橋～東京医療センター前(駒沢通り)	8:15～9:25	8:17～9:15	0:58
4	東京医療センター前～中根(自由通り)	8:20～9:35	8:23～9:28	1:05
5	中根～柿の木坂陸橋(目黒通り)	8:20～9:45	8:27～9:45	1:18
6	柿の木坂陸橋～目黒郵便局前(目黒通り)	8:25～9:55	8:34～9:55	1:21
7	目黒郵便局前～大鳥神社(目黒通り)	8:25～10:05	8:30～10:00	1:30
8	大鳥神社～中目黒(山手通り)	8:30～10:15	8:38～10:15	1:37

(2) ランナー通過時刻

No	10kmランナー通過時刻	先頭	最後尾	タイム差(分)
1	五本木～	8:34	8:53	19
2	駒沢陸橋～	8:37	9:03	26
3	東京医療センター～	8:40	9:09	29
4	中根～	8:44	9:19	35
5	柿の木坂陸橋～	8:48	9:27	39
6	目黒郵便局前～	8:53	9:35	42
7	大鳥神社～	8:57	9:49	52
8	目黒区総合庁舎フィニッシュ	9:02	9:58	56

(3) 歩道橋自転車運び

注()内は、前回数値、※は仮設スロープを試行設置

No	歩道橋名	運搬回数	交通規制時間
1	中目黒小前歩道橋	6(2)	2:30
2	東根小歩道橋	60(35)	0:58
3	八雲小前歩道橋(※)	42(6)	1:18
4	中根歩道橋	40(100～)	1:18
5	柿の木坂歩道橋	20(31)	1:18
6	碑文谷歩道橋(※)	173(98)	1:21
7	多摩大目黒歩道橋	45(39)	1:30
8	田道歩道橋(※)	66(55)	1:37
9	中目黒やわた歩道橋	1(20)	1:37
合 計		453(386～)	

(4)ランパス実績

No	ランパス実施場所	実施時間	実施時間	往復回数	横断者数(概算)
1	中根交差点	8:51~9:24	33分	10	135
2	目黒郵便局	8:52~9:35	43分	16	730
3	中目黒立体交差点	9:00~9:55	55分	15	550
合 計				41	1,415

(5)警備・整理員問合せ件数 注()内は、前回数値

内 容	件数	内 容	件数
交通規制に関すること(車道)	300(350)	救護に関すること	7(4)
交通規制に関すること(歩道)	20(10)	トイレ等の場所に関すること	25(30)
歩行者横断に関すること	200(150)	大会以外の道案内	80(50)
迂回路に関すること	250(150)	来年度の開催に関すること	15(20)
大会の進行状況に関すること	200(200)		

(6)警備・整理員報告抜粋

◇各エリア状況

- ・ エリア1 (スタート地点～目黒税務署前付近)
原監督がゴールでランナーを迎えるためにゴール地点に移動した際に、報道陣や観客が一緒に一時緊急導線に人が出てくる場面があった。お声がけ等案内し歩道上に上がって頂いた。
- ・ エリア2～4 (目黒税務署前付近～環状7号線付近)
「五本木」交差点、第一段階交通規制解除後、目黒通り手前まで行く車両と、目黒通りへ出たい車両の選別は現場警察官と連携して対応
車道(緊急車両動線)に出て応援を希望する方が数名いた。ご理解頂き歩道にて対応した。
- ・ エリア5～6 (環状7号線付近～東京医療センター付近自由通り)
横断する歩行者は少なかった。歩道橋は一時的に自転車運搬待ちが出来ていた。
袋小路の箇所があるが、警察官に相談し、緊急導線を通す事で調整した。
- ・ エリア7 (自由通り中間付近)
コース内側の住民で車で駒沢公園方面へ行くのに、コース横断ができないため広域う回への不満の声があったが道順を説明して対応した。
- ・ エリア8 (中根交差点付近)
都立大学駅前横断ポイントは歩道橋が近くにあるため、積極的に歩道橋の利用を案内し、通行出来たが、自転車においては歩道橋が一時的に5分程の自転車運搬待ちが発生した。
- ・ エリア9～10 (都立大付近～碑文谷イオン付近)
歩道橋が近くにあるため、歩行者に対しては積極的に歩道橋を使用を案内してしたが、2名の方が激昂し、無理やり横断歩道を横断した。幸いランナー、車との接触はなかった。
- ・ エリア11 (目黒郵便局前付近)
目黒通りから入った住宅街(迂回路)にて、計画通り説明をしていたが同じ車両が戻って来てしまうことがあったため、係員の配置転換を行った。その後は問題なし。
- ・ エリア12 (目黒消防署付近)
住民の方が車で直近の場所を出たいのに出れないとのご意見を2件ほど頂いた。
- ・ エリア13 (大鳥神社交差点付近)
大鳥神社交差点での歩行者横断に関しては先頭ランナーから30番手ほどまでは横断出来た。それ以降は断続的にランナーが通過するため横断は出来ない状態が続く。横断可能になった時間は9時40分頃。
横断希望者が多数いたため歩道橋への案内を行ったが不満を漏らす方が多くいた。
- ・ エリア14 (山手通りアンダーパス合流地点)
昨年からの変更地点である山手通りとの合流地点にあってはスムーズなコース作成が出来た。ランナーもスムーズに走行出来ていた。
- ・ エリア15 (中目黒交差点付近)
路上駐車車両のため、コースと車道の確保が十分ではなく、特に路線バスが通過する際は極端に狭くなってしまう状況だった。

◇横断ポイント・ランパス

- 【中根交差点】昨年通り問題なく実施。ランナーが少なくなってきたからは警察指導のもと、ランパスの実施を止め、歩行者を横断させた。
- 【目黒郵便局前交差点】中原街道側から来る車両規制及び給水所位置の変更もスムーズな運用に繋がった。歩行者へ横断方法の案内を周知するために積極的に拡声器を使用していたが、セブンイレブン裏の住民から拡声器の音がうるさいという御意見を頂いた。その後は拡声器の使用を止め対応を行ったが、今年は歩行者からの御意見を頂く事もなく、予定通りの形でスムーズに横断させる事が出来た。
- 【中目黒立体交差点】先頭ランナー通過後に開始。特に問題なく、スムーズに実施出来た。

◇コース内側迂回案内

大多数の方は、マラソンを開催していることは理解をしていたので、周知はされてきていると思う。但し、今回は交通量が多かった。

11 東急バス運行関係

目黒シティラン 営業所別路線別運行概要

所名	路線	運転区間	交通規制				支 障		変更内容		復 旧		休止から復旧 までの時間
			駒沢	自由	目黒	山手	発車時刻	便数	種別	方法	発車時刻		
淡島	渋谷 【渋34】	渋谷駅～東京医療センター	○	○	○		往 8:15	3	運 休		往 9:50	1:35	
							復 8:27	3			復 10:00	1:33	
	グランド 【渋11】	渋谷駅～田園調布駅	○	○			往 7:50	9	折返運行	渋谷駅～東京医療センター間の折返運行	往 9:27	1:37	
							復 8:02	8			復 9:36	1:34	
下馬	野沢 【黒09】	目黒駅前【野沢龍雲寺循環】				○	往 8:16	6	停留所 休止	大鳥神社前・田道小学校入口・ 目黒警察署前・東京共済病院前 を休止	往 10:27	2:11	
							復 -	-			復 -	-	
弦巻	学校 【都立01】	成城学園駅前～都立大学駅北口		○	○		往 7:45	5	折返運行	成城学園駅前～弦巻営業所間の折返運行	往 9:32	1:47	
							復 8:11	5			復 10:04	1:53	
	小山 【反11】	世田谷区民会館～五反田駅	○		○		往 8:15	3	折返運行	武蔵小山駅～五反田駅間の折返運行	往 10:00	1:45	
							復 8:15	3			復 10:15	2:00	
	深沢 【黒07】	目黒駅前～弦巻営業所	○	○	○		往 7:47	5	運 休		往 9:57	2:10	
							復 8:14	5			復 9:55	1:41	
	三軒茶屋 【黒06】	目黒駅前～三軒茶屋駅	○		○		往 7:10	13	折返運行	三軒茶屋駅～祐天寺駅間の折返運行	往 10:24	3:14	
							復 7:15	13			復 10:23	3:08	
瀬田	エビス 【恵32】	用賀駅～恵比寿駅	○				往 7:00	12	折返運行	用賀駅～東京医療センター前間の折返運行	往 10:15	3:15	
							復 7:39	10			復 10:31	2:52	
	雪が谷 【多摩01】	多摩川駅～東京医療センター		○	○		往		運 休		往		
							復 9:05	1			復 9:50	0:45	
目黒	自由ヶ丘 【東98】	等々力操車所～東京駅南口			○		往 8:00	6	停留所 休止	中根町、都立大学駅北口、碑文谷警察署、碑文谷五丁目交番、田向公園、膳番、目黒郵便局、清水、目黒消防署、元競馬場前、大鳥神社前バス停を休止(目黒駅方面のみ)	往 9:58	1:58	
							復				復		
	清水 【黒02】	目黒駅前～二子玉川駅			○		往		停留所 休止		往		
							復 8:00	8			復 9:51	1:51	
	碑文谷 【黒01】	目黒駅前～大岡山小学校前			○		往		停留所 休止	目黒郵便局、清水、目黒消防署、元競馬場前、大鳥神社前バス停を休止(目黒駅方面のみ)	往		
							復 8:00	20			復 10:01	2:01	
	品川 【渋41】	渋谷駅～大井町駅/大崎駅西口				○	往		停留所 休止	大鳥神社前、田道小学校入口、目黒警察署前、東京共済病院前バス停を休止(渋谷駅方面のみ)【大鳥神社交差点はアンダーバスを使用】	往		
							復 7:57	8			復 9:53	1:56	
	不動 【渋72】	渋谷駅東口～五反田駅				○	往		停留所 休止	元競馬場前、大鳥神社前、田道小学校入口バス停を通過(渋谷駅東口方面のみ)	往		
							復 8:05	6			復 10:20	2:15	
	洗足 【渋71】	渋谷駅東口～洗足駅	○		○		往 7:24	11	運 休		往 10:31	3:07	
							復 7:15	12			復 10:23	3:08	

● 影響のある路線数

15 ↓内訳

項目	運休	折返運行	停留所休止
路線数	4	5	6
便数	40	81	54

12 ボランティアアンケート

(1) 調査の概要

① 調査の目的

本調査は、ボランティア参加者の活動状況及び今後の活動継続への意識を把握し、今後のボランティア活動や大会運営に反映させる基礎資料とする。

② 調査の内容

ア 属性

年代、性別、担当業務

イ ボランティア業務について

活動状況、満足度（大会当日、ボランティア説明会、マニュアル内容）

改善点（自由意見）

※ 満足度（ボランティア説明会）は出席者のみ回答

③ 次回大会への参加意図とこれまでの活動状況

第2回目黒シティラン及び他マラソン大会の参加経験

今後の目黒シティランへの参加の意向

④ その他

大会全般に対しての自由意見

(2) 調査対象 目黒シティランで活動した区民ボランティア878人

(3) 調査期間 平成30年11月26日（月）～平成30年12月14日（金）

(4) 調査方法

アンケート用紙をボランティア説明会時に配布及び御礼状に同封して回答を得た。

(5) アンケート回収数・回収率

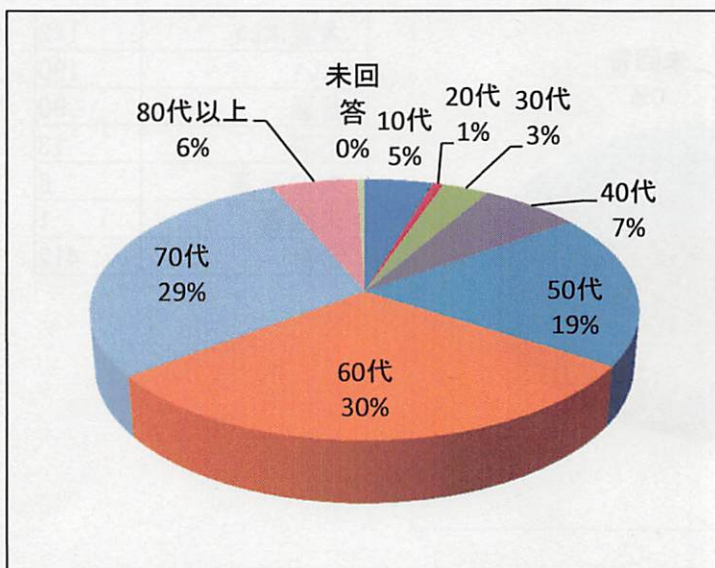
回収数：412人 回収率：46.9%

【アンケート回収数内訳】

総合庁舎会場(10km)	回収数	中目黒小学校会場(ミニマラソン等)	回収数	10kmコース沿道関連	回収数
総合案内窓口 ランナーサポート窓口	5	中目黒本部	3	コース沿道整理	105
ボランティア受付	6	駐輪場	3	コース沿道横断対応	16
会場周辺案内	9	会場案内	7	歩道橋自転車運び隊	25
ごみ対策	4	荷物預り	6	キロ表示サイン看板支持	2
会場内案内	12	更衣室	2	バス対策(バス停管理)	18
荷物預り	21	スタート・フィニッシュ誘導	12	ブロックリーダー	27
更衣室男子	3	フィニッシュサービス	9	第1・第2関門	7
更衣室女子	2	完走証発行	7	第1・第2給水所	15
スタートブロック管理	10	ごみ対策	2		
フィニッシュサービス	28	折り返し地点誘導	2		
計測タグ回収	5	1kmウォーキング受付	5		
記録証発行	14	1kmウォーキング同行	8		
副賞配布	4	記念撮影コーナー	2		
スタートフィニッシュ前歩道誘導	2	中目黒小学校前出入口整理	4		

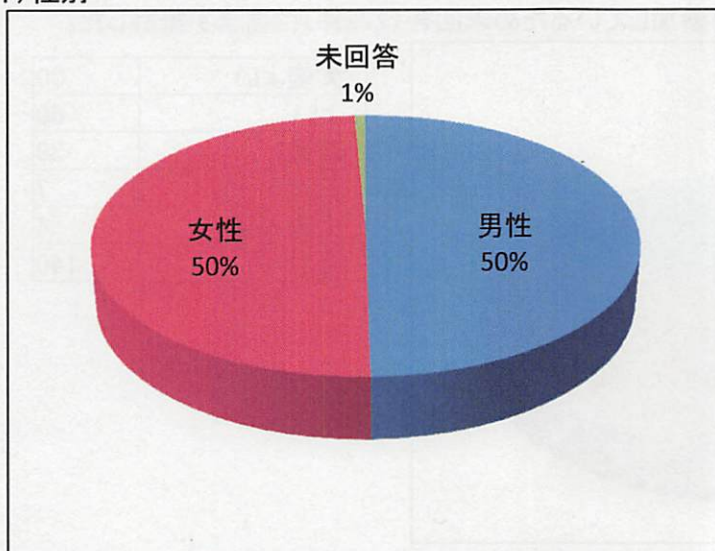
① アンケート回答者の属性

(ア)年代



10代	19
20代	3
30代	13
40代	28
50代	78
60代	125
70代	120
80代以上	24
未回答	2
合計	412

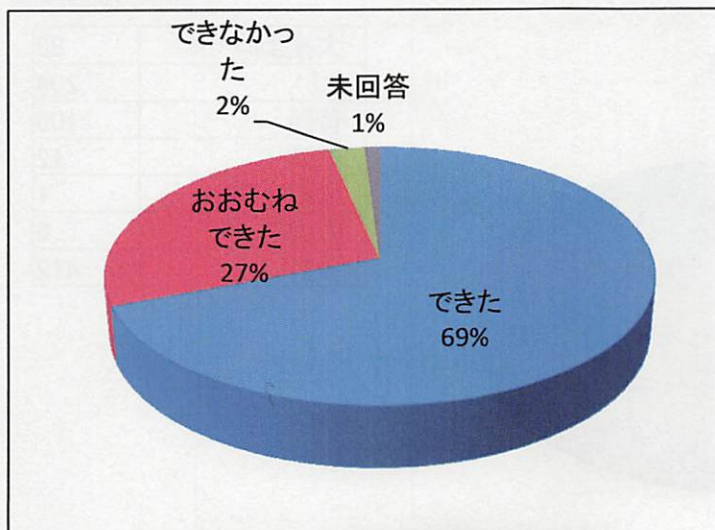
(イ)性別



男性	205
女性	204
未回答	3
合計	412

② ボランティア業務について

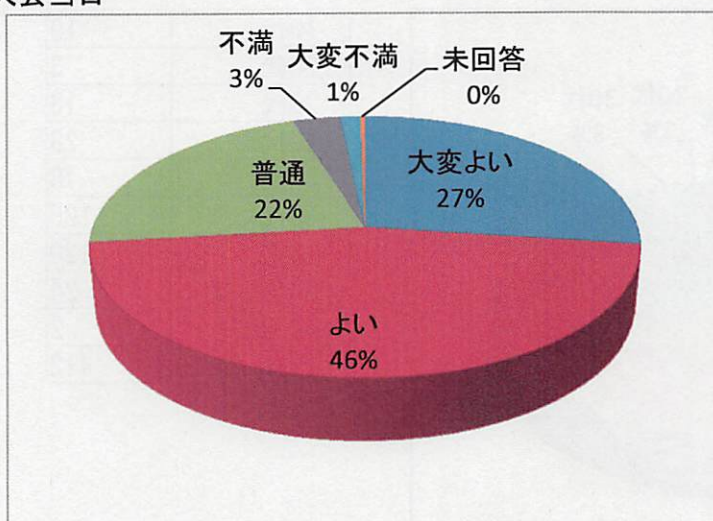
(ア)活動状況



できた	285
おおむねできた	113
できなかった	10
未回答	4
合計	412

(イ)活動の満足度

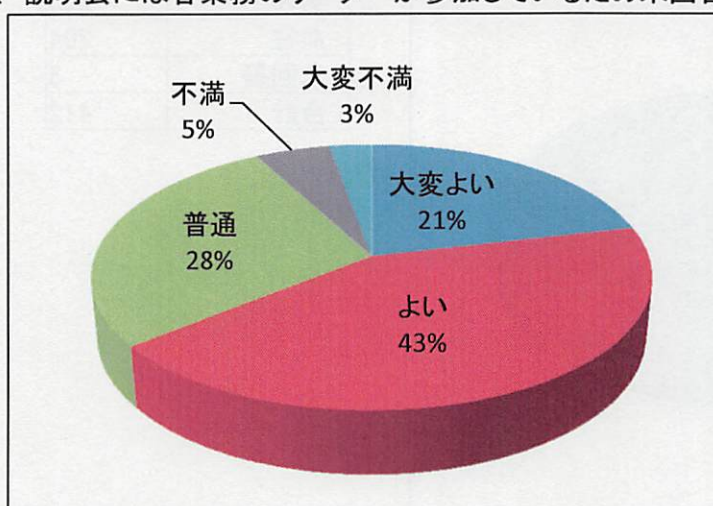
・ 大会当日



大変よい	112
よい	190
普通	90
不満	13
大変不満	6
未回答	1
合計	412

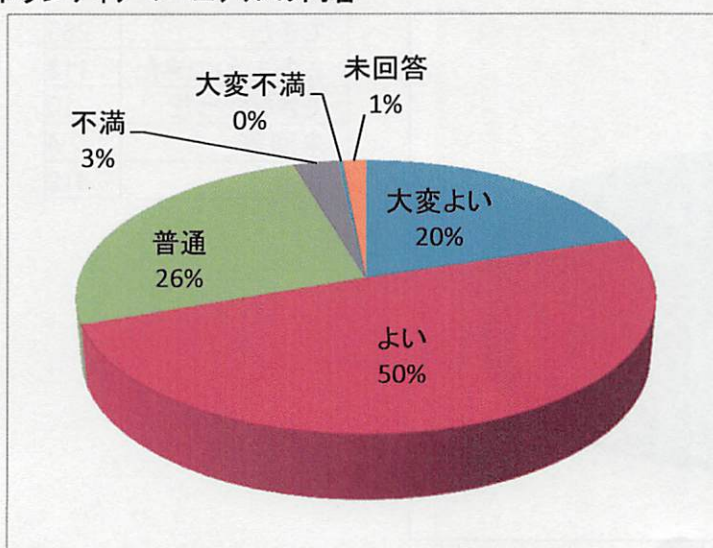
・ ボランティア説明会

※ 説明会には各業務のリーダーが参加しているため未回答(272件)は含まず集計した。



大変よい	30
よい	60
普通	39
不満	7
大変不満	4
合計	140

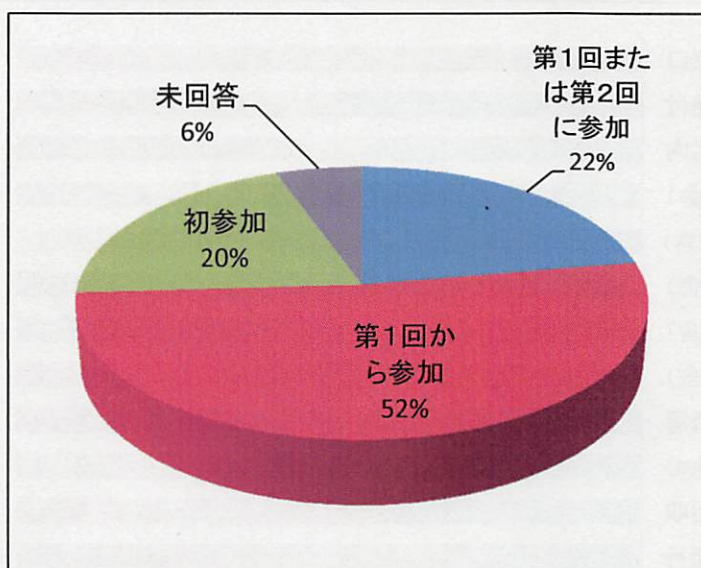
・ ボランティアマニュアルの内容



大変よい	83
よい	204
普通	106
不満	12
大変不満	1
未回答	6
合計	412

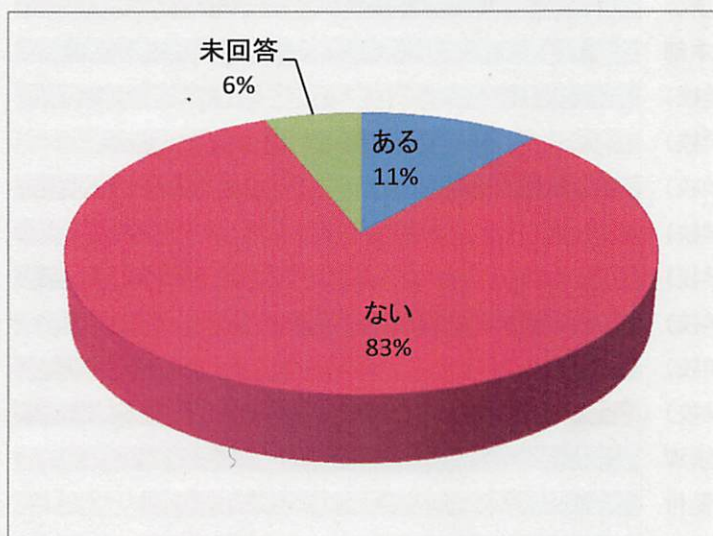
③ 次回大会への参加意図とこれまでの活動状況

(ア) 過去の目黒シティランへのボランティア参加経験



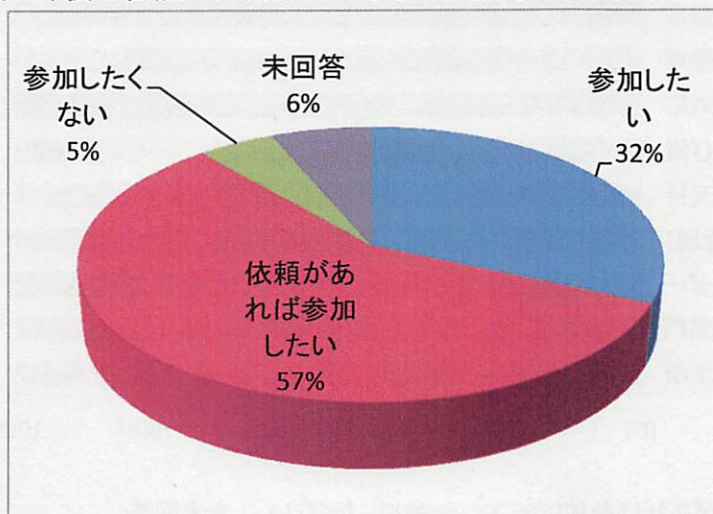
第1回または第2回に参加した	92
第1回から参加している	213
初参加	84
未回答	23
合計	412

(イ) 他のマラソン大会へのボランティア参加経験



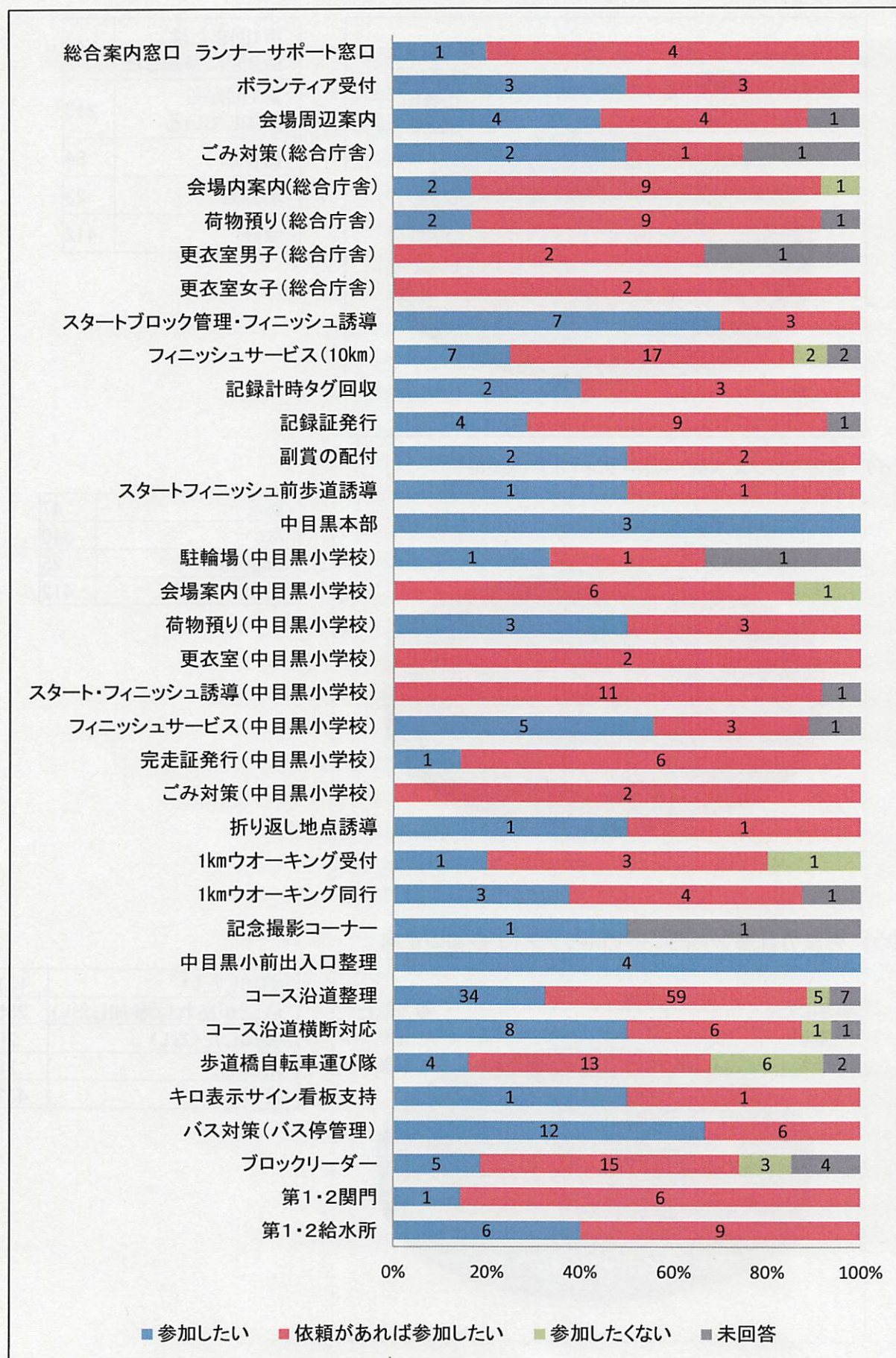
ある	47
ない	340
未回答	25
合計	412

(ウ) 今後の目黒シティランへのボランティア参加の意向

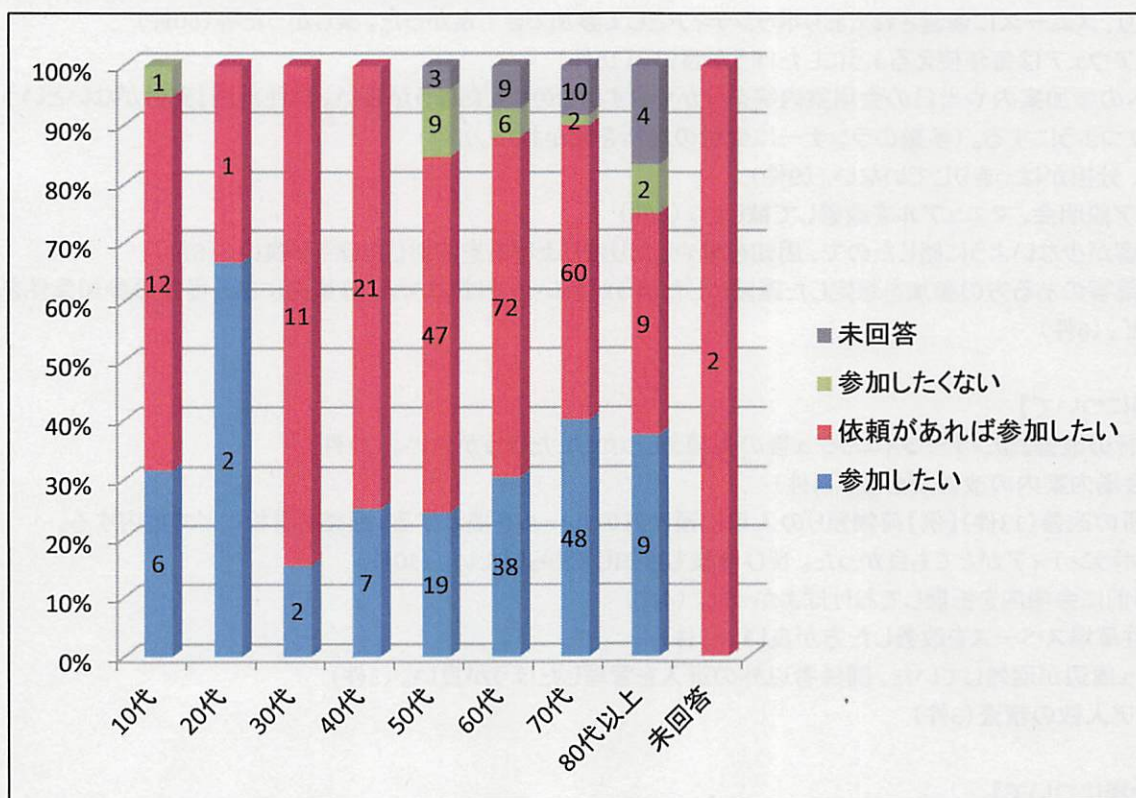


参加したい	131
依頼があれば参加したい	235
参加したくない	20
未回答	26
合計	412

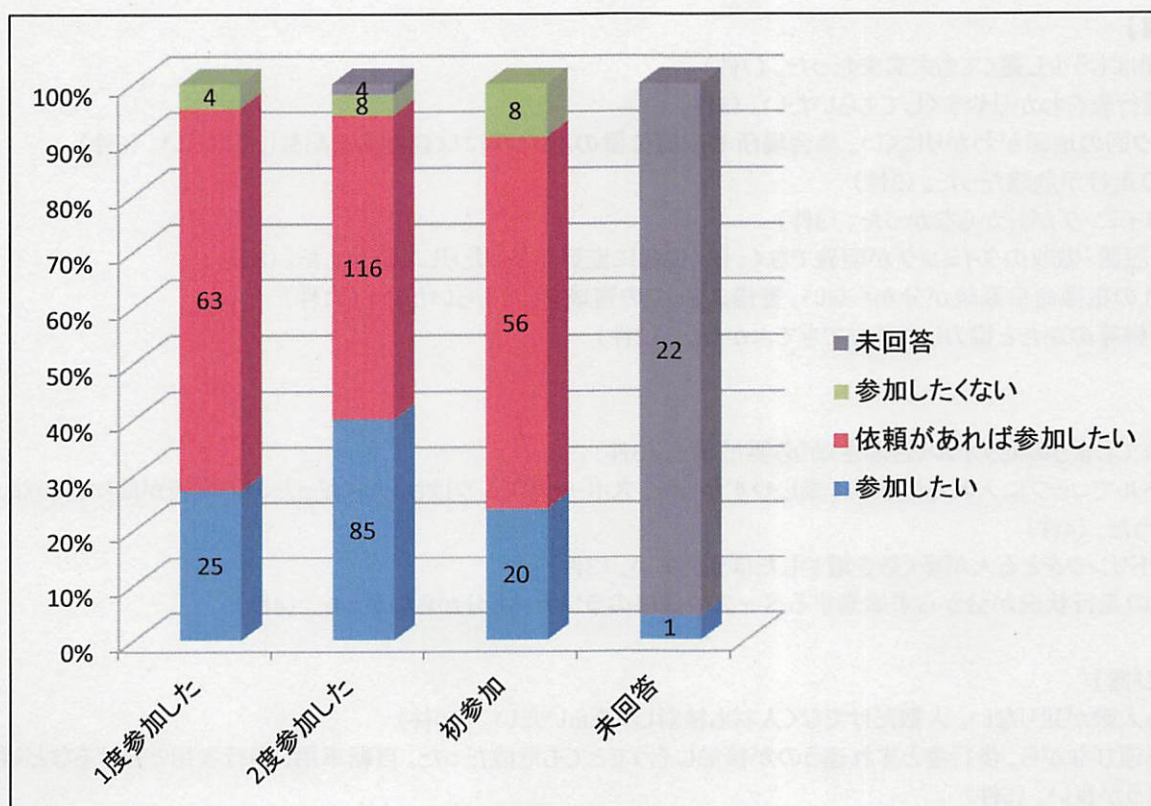
④ 活動場所と次回大会への参加意向



⑤ 年齢区分と次回大会への参加意向



⑥ 目黒シティランボランティア経験者及び初参加者の次回大会への参加意向



⑦ その他意見(抜粋)

【大会運営全般に関すること】

- ・ 3回目となり、スムーズに運営されておりボランティアとして参加できて良かった。楽しかった等(50件)
- ・ ボランティアウェアは毎年使えるようにしたほうが良い。(18件)
- ・ ランナーへの参加案内や当日の会場案内等を分かりやすいものにしたほうが良い。(4件)【例】受付がないということを目立つようにする。(多数のランナーに受付の場所を聞かれた。)
- ・ 指揮系統、分担がはっきりしていない。(9件)
- ・ ボランティア説明会、マニュアルを改善して欲しい。(8件)
- ・ 沿道の観客が少ないように感じたので、周知を増やしたり盛り上げ方を検討したほうが良い。(5件)
- ・ 高齢者や障害のある方の参加を想定した運営にしたほうが良いのではないかと。募集時にある程度の参加条件をつけるなど。(6件)

【総合庁舎内について】

- ・ 記録証発行の改善、ランナーフィニッシュ後の導線をしっかりしたほうが良い。(17件)
- ・ 会場図、会場内案内の改善が必要。(4件)
- ・ 荷物預り所の改善(13件)【例】荷物預りの入口に預け方のルールを掲示する。順路を看板などで案内する。
- ・ 中学生のボランティアがとても良かった。ぜひ今後も参加してもらいたい。(10件)
- ・ もう少し事前に会場内を把握しておけばよかった。(4件)
- ・ 駐輪場、駐車場スペースを改善した方が良い。(3件)
- ・ フィニッシュ周辺が混雑していた。関係者以外の進入を管理したほうが良い。(3件)
- ・ ボランティア人数の精査(3件)

【中目黒小会場について】

- ・ ボランティアの人数が多かった(13件)
- ・ フィニッシュ後の校庭内の導線を改善したほうがよい(2件)
- ・ ミニマラソン、1kmウオーキング共に参加賞や飛び賞の受け渡し方法を改善したほうが良かった。(7件)

【コース沿道】

- ・ 集合時間はもう少し遅くても大丈夫だった。(7件)
- ・ バスの運行表をわかりやすくしてもらいたい。(3件)
- ・ 各ブロック図の地図がわかりにくい。集合場所や配置位置のポイントには建物名を記載してほしい。(6件)
- ・ 自転車の走行が危険だった。(3件)
- ・ 終了のタイミングが分からなかった。(3件)
- ・ コーンの設定・撤収のタイミングが明確でなく、置く位置に変更があったりして混乱した。(8件)
- ・ 委託会社の指揮命令系統が分からない。警備スタッフの育成をしてもらいたい。(11件)
- ・ 警察、警備等のかたと協力して活動できてよかった。(2件)

【給水】

- ・ 机が濡れてしまうのでタオル(台ふき)が必要だった。(3件)
- ・ ペットボトルでコップに入れるほうが作業しやすかった。スポーツドリンクはひしゃくだったので準備が間に合わないこともあった。(4件)
- ・ スポーツドリンクをとる人が多く数を増やしたほうが良い。(3件)
- ・ ランナーの走行状況が分からず準備するペースや最終のランナーも分からなかった。(4件)

【自転車運び隊】

- ・ 配置する人数が足りない。人数だけでなく人材も検討してもらいたい。(10件)
- ・ 自転車を運びながら、歩行者とすれ違うのが接触しそうでとても危険だった。自転車用、歩行者用と分けるなど検討したほうが良い。(6件)
- ・ 歩道橋が狭く、片側ずつ順番に運ばないといけないため渋滞した。(3件)

13 大会に係る意見(区広聴等受付)

(1) 件数

① 総数 注()内は、前回数値

	大会全般	交通規制	その他(警備・周知)	計
大会前	2(6)	4(5)	0(3)	6(14)
大会中	2(0)	5(0)	2(2)	9(2)
大会後	2(0)	0(2)	0(5)	2(7)
計	6(6)	9(7)	2(10)	17(23)

② 電話受付

	大会全般	交通規制	コース周辺	計
大会前	2(5)	4(5)	0(3)	6(13)
大会中	1(0)	3(0)	2(2)	6(2)
大会後	0(0)	0(0)	0(2)	0(2)
計	3(5)	7(5)	2(7)	12(17)

③ 区民の声課受付

	大会全般	交通規制	コース周辺	計
大会前	0(1)	0(0)	0(0)	0(1)
大会中	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)
大会後	1(0)	0(0)	0(1)	1(1)
計	1(1)	0(0)	0(1)	1(2)

④ メール受付

	大会全般	交通規制	コース周辺	計
大会前	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)
大会中	1(0)	2(0)	0(0)	3(0)
大会後	1(0)	0(2)	0(2)	1(4)
計	2(0)	2(2)	0(2)	4(4)

(2) 主な意見

- ・交通規制のため通勤に支障がでる。
- ・コース内の住民にとって車で移動するのが不便である。
- ・車両使用でコース内から環七への案内が分かりにくい。
- ・コース内における、う回案内スタッフの案内ができていない。
- ・毎週路線バスを利用しているが、大会開催のためバスが運休となる。開催するなどまでは言わないが、もう少し生活している人のことを考えてほしい。
- ・コースの中にいる人は環七まで迂回しないと行けないのか。ちゃんと反対の意見を伝えて欲しい。
- ・大会中、コース付近や応援の音がうるさい。
- ・自転車利用で道路が横断できない。目黒に住んでるのにこんなめに合わなければならぬのか。目黒通りなど通行量の多い道路はやめてください。もっと人通りの少ない道路を走ればいい。大迷惑でした。もう開催されないことを願います。

② 大会チラシ(紙専用申込用紙)

第3回目黒シティラン〜健康マラソン大会〜 10kmの部 目黒区在住者専用申込用紙

●この申込用紙は、10kmの部 目黒区在住者専用です。(申込期間：2018年7月15日(日)〜7月26日(土) 海浜幕張)
 ●専用申込用紙で申し込みを希望される方は、個人での申し込みとなります。ただし、申し込みは1人1通です。
 ●以下のうち、1つでも該当した場合は申し込みが断れらるためご注意ください(コピー可)。
 ・ランナー・ウォーカーでの申し込みと重複して申し込みした場合
 ・専用申込用紙の記入ミスや判読不能な場合や必要事項の記入漏れがある場合
 ・専用申込用紙で1人が複数申し込みした場合
 ●申込先 目黒シティラン実行委員会事務局(目黒区目黒三軒が樋公園内) 〒153-8573 東京都目黒区上目黒2-19-15

氏名	性別	年齢	生年月日	住所	大会参加希望
〒153-8573 東京都目黒区					
参加費(または参加費) ¥					
申込者(または参加者)の氏名					
申込者(または参加者)の住所					
申込者(または参加者)の電話番号					
申込者(または参加者)のEメール					
申込者(または参加者)の職業					
申込者(または参加者)の趣味					
申込者(または参加者)の備考					

申込者(または参加者)の住所(〒153-8573 東京都目黒区) 申込者(または参加者)の電話番号(〒153-8573 東京都目黒区) 申込者(または参加者)のEメール(〒153-8573 東京都目黒区) 申込者(または参加者)の職業(〒153-8573 東京都目黒区) 申込者(または参加者)の趣味(〒153-8573 東京都目黒区) 申込者(または参加者)の備考(〒153-8573 東京都目黒区)

(2) めぐろスポーツニュース

① 5月号(1面)

めぐろ SPORTS NEWS
 スポーツニュース No.26
 発行所 目黒区目黒三軒が樋公園内 〒153-8573 東京都目黒区上目黒2-19-15
 発行日 2018年 5月号

第3回 目黒シティラン
 〜健康マラソン大会〜 11/25(日)

11/25(日)に目黒区内の主要幹道で開催される目黒シティラン〜健康マラソン大会〜。今年もランナー・ウォーカーのみなさん、家族や友人のみなさん、そして目黒区在住のみなさんが参加される予定です。大会当日は、目黒区在住のみなさんが参加される予定です。大会当日は、目黒区在住のみなさんが参加される予定です。

目黒シティラン実行委員会事務局(オリンピック・パラリンピック推進課内) 〒153-8573 東京都目黒区上目黒2-19-15

② 6月号(1面)

めぐろ SPORTS NEWS
 スポーツニュース No.27
 発行所 目黒区目黒三軒が樋公園内 〒153-8573 東京都目黒区上目黒2-19-15
 発行日 2018年 6月号

第3回 目黒シティラン
 〜健康マラソン大会〜 11/25(日)

10kmの部 目黒区在住者ランナー1,500人
 7/15(日)から先行受け付け開始

第3回目黒シティラン10kmの部、目黒区在住者ランナー1,500人(約1,500人)が参加する予定です。大会当日は、目黒区在住のみなさんが参加される予定です。大会当日は、目黒区在住のみなさんが参加される予定です。

申込期間 7/15(日)〜7/26(土) 申込先 目黒シティラン実行委員会事務局(目黒区目黒三軒が樋公園内) 〒153-8573 東京都目黒区上目黒2-19-15

申込者(または参加者)の住所(〒153-8573 東京都目黒区) 申込者(または参加者)の電話番号(〒153-8573 東京都目黒区) 申込者(または参加者)のEメール(〒153-8573 東京都目黒区) 申込者(または参加者)の職業(〒153-8573 東京都目黒区) 申込者(または参加者)の趣味(〒153-8573 東京都目黒区) 申込者(または参加者)の備考(〒153-8573 東京都目黒区)

③ 7月号(1面)

めぐろ SPORTS NEWS
 スポーツニュース No.28
 発行所 目黒区目黒三軒が樋公園内 〒153-8573 東京都目黒区上目黒2-19-15
 発行日 2018年 7月号

第3回 目黒シティラン
 〜健康マラソン大会〜 11/25(日)

ランナーエントリー開始!

10km目黒区在住者ランナー7/15(日)から受け付け
 10km一般枠、2.5kmミニマラソン、
 1kmウォーキングは8/23(木)から受け付け

第3回目黒シティラン10kmの部、目黒区在住者ランナー1,500人(約1,500人)が参加する予定です。大会当日は、目黒区在住のみなさんが参加される予定です。大会当日は、目黒区在住のみなさんが参加される予定です。

申込期間 7/15(日)〜7/26(土) 申込先 目黒シティラン実行委員会事務局(目黒区目黒三軒が樋公園内) 〒153-8573 東京都目黒区上目黒2-19-15

申込者(または参加者)の住所(〒153-8573 東京都目黒区) 申込者(または参加者)の電話番号(〒153-8573 東京都目黒区) 申込者(または参加者)のEメール(〒153-8573 東京都目黒区) 申込者(または参加者)の職業(〒153-8573 東京都目黒区) 申込者(または参加者)の趣味(〒153-8573 東京都目黒区) 申込者(または参加者)の備考(〒153-8573 東京都目黒区)

[illegible][illegible][illegible]

平成30年(2018年)12月15日

スポーツNEWS No.33

目黒シティラン〜健康マラソン大会〜を開催しました

11・25 1931、前年からの続きです。第3回目黒シティラン〜健康マラソン大会〜、盛大に開催されました。

3,000人を超える参加ランナーをはじめ、1,000人以上のボランティア、近所商店、警察・消防、救急車や救急隊などの関係者のほか、また参加者にもたまたま交通規制にご協力いただきました多くの有識者まで厚く参加と応援を申し上げます。

その中で改めて皆様からいただいたご意見と感謝とともに、今後も2020年オリンピック・パラリンピック大会に向け、後援活動に努めます。引き続きご支援・ご協力をお願い申し上げます。

目黒シティラン大会組織委員会 会長 (目黒区長) 青木 周二
 目黒シティラン実行委員会 委員長 松岡 雅夫

目黒シティラン実行委員会事務局 (おりんピック・パリンピック推進課内) 03-722-9381

事前健康チェックシート

事前の健康チェックをお願いします。必ずご本人が確認してください。

(A)次の項目(1～4)のうち1つでも当てはまる項目があれば、レース参加にふさわしい医師による「競技適当性」の診断が必要となります。健康診断や心電図検査を受けてください。

1. ☐ 心臓病、心臓機能、狭心症、心臓病、片頭痛、不整脈などの病状を受けている
人に対する中絶薬。
2. ☐ 突然、血圧が急激に上昇する。
3. ☐ 血圧が急激に上昇する心臓病と関係なく（例えば、高血圧）。
4. ☐ 腎臓に異常があり、腎臓病を患っている。

(B)室の傾斜(5~7)は心腔梗塞で無心状態になりやすい危険因子です。当てはまる場合はあれば、カカツ(1)に傾斜し、レース参加前までに医師を必ず受診してください。

5. ☐ 血圧が高い（高血圧）
6. ☐ 血糖値が高い（糖尿病）
7. ☐ エスエッチ・オナホルムが高い（高脂血症）

この研究で得られた、みなさんの健康や体温管理に役立つ情報は、今後の研究に役立てます。
 この研究で得られた結果を、大分県立総合研究機構にて報告いたします。

スタート前健康チェックシート

安全なレース運営のため、参加する皆さん1人1人がレース当日の体調をスタート前に必ずチェックしてください。

次の項目(1~6)の中で、1つでも当てはまる項目があれば、レース参加が中止するが、慎重にレースに参加してほしい。

1. ☐ 特約がある。
2. ☐ 後受部が何社にしている。
3. ☐ 特約部が何社にしている。
4. ☐ シーズン別行事や水着を売るといったイベントがある（例：水着のイベント）。
5. ☐ カラオケ店（歌謡、洋楽、ポップス、R&B、ロック）がある。
6. ☐ 街中や中心の建物で販売がある。
7. ☐ 特約・特約店がある。
8. ☐ 特約・特約店がある。

七、入学立退費手続

- レース前・レース中・レース後は水分補給が大切だよ。
- 練習に慣れを身につけ、早めにレースを始める気持を持てよう。
- レース時のウォーミングアップは十分にやろう。
- レース選手は練習でレースに慣れよう。また、3人スポーツは自然とチームの役割が分かります。当日は、必ず自分のポジションを決めておきましょう。

爽やかな秋風とともに
都心のメインストリートを駆け抜ける

MODERN CITY RUN

第3回

目黒シティラン

～健康マラソン大会～

2018年
11月25日(日)
@相模原市

15km・10km・5km・3km・1km・0.5km

ホーム

大会要項

大会の特徴

エントリー

コース&アクセス

Q&A / お問い合わせ

健康チェック
シート
※参加のランナー全員に配布します

大会結果はこちら

特別協賛

マイページ

新着情報

RSS

参加案内

シティランの
おてをなし

大会チラシ

※交通規制のお知らせ※
広域の周回ルートマップ
みなさまのご協力をお願いします

バス運行状況
変更のお知らせ

2018年12月11日
大会をキャンセルされた方へ参加費のお返しののお知らせ

2018年11月26日
大会しるしにご協力ください

2018年11月26日
大会結果を公開しました

2018年11月25日
第3回 目黒シティラン～健康マラソン大会は無事に終了しました。ご協力ありがとうございました。

2018年11月25日
本日、予定通り開催します！

2018年11月23日
記録計画・表彰について

2018年11月15日
今年のスターターとゲストランナーが決まりました！（今年も田村 光さんの参加決定！）

2018年11月2日
ランバーカードの事前送付について

2018年10月26日

協賛社一覧

●3	～健康マラソン大会～	10km / 2.5km ミニマラソン / 1k	バス運行状況 変更のお知らせ
-----------	------------	--------------------------	-------------------

目黒シティラン

11月25日(日)

ホーム	大会要項	大会の特徴	エントリー	コース&アクセス	Q&A お問い合わせ
-----	------	-------	-------	----------	--------------

大会の特徴

- Point1 幹線道路を使った贅沢なラン!**
 都心の主要幹線道路である秋葉通り・自由通り・新大塚通り・山手通りを走るチャンスです。ビル街や商店街、住宅地など移り変わる景色は飽きることはありません。
- Point2 都心でアクセス至便な会場!**
 会場までは、東京有楽町線・有楽町線目黒駅が徒歩約5分ととても便利! また、会場となる目黒区総合庁舎は20世紀を代表する建築家「村野藤吾」氏の代表作の一つとされる建物です。ドラマなどのロケ場とされることも多く、素敵な記念撮影ができます!
- Point3 アットホームな大会**
 知らない方でも早朝からボランティアとして参加し、ランナーをサポートしてくれます。また、距離でも駆け抜けられるランナーに誘われることのない温かい声援で大会と一緒に盛り上げてくれます!
- Point4 初心者でも楽しめる10kmと誰もが参加できる大会です!**
 参加しやすい10kmのほか、小中学生や親子ペアも参加できる2.5kmのミニマラソンと1kmのオーキングもあります。どの年齢も障害のある方の参加ができます!
- Point5 変化に富んだコース**
 前半は約4kmのみ。直線道路も適度なアップダウンがあり、フィニッシュ手前の美しいより坂を越えたら快挙は指折りです!
- Point6 参加費は事前送付で景品は盛り沢山**
 前夜祭の「オンバーカード鑑めピン」は事前に交付しますので大会当日に安全ゼン代わりとして使ってください。景品も盛り沢山の景品会があります。

健康チェックポイント
自分のペースで走ろう

マイページ

協賛社一覧

参加案内

シティランのおもてなし

公共交通機関のお知らせ
広域有楽町線へ乗り換え
みなさまのご協力をお願いいたします。

追いつけ! 走り続けよう!

1kmウォーキングお申し込み

寄付金口座振替はこちら

第2回 目黒シティラン
大会ホームページはこちら

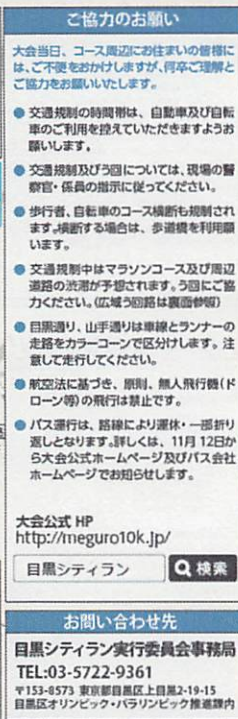
大会バレットダウンロード

おもてなし一覽！

- ・目黒区銭湯目黒区浴場組合
ドリンクサービス92人利用
- ・目黒区鍼灸師会
ランツボ・はりケアサービス560人利用
治療院の割引サービス6人利用
- ・目黒区美術館
企画展の観覧料無料21人観覧
- ・ホテル雅叙園東京
レストラン及び百段階段企画展の割引
- ・NPO法人日本足圧師協会
足腰のトータルボディトリートメント割引

2018年11月25日 日 8:30スタート 雨天決行

みなさまのご協力をお願いします。



2018年11月25日(日) 規制予定時刻
7:40~10:20

ご不便をおかけしますが、交通規制にご協力をお願いします。



第3回 目黒シティラン

健康マラソン大会 主催：目黒シティラン実行委員会

11月25日(日)

8:30スタート! ※雨天決行

会場 目黒区総合庁舎・中目黒小学校

スタート 駒沢通り(目黒区総合庁舎前)

ケーブルテレビ イッツコムで生中継!

イッツコムチャンネル 11【地域11ch】
8:30~10:00 生放送
※当日再放送 18:30~20:00

国公民のみなさんへお知らせします。スタートからゴールまで、ケーブルテレビを通して生中継を行います。お楽しみください。

イッツコム公式アプリLiDiでも観覧!
ダウンロードはこちらから

Android用

iPhone用

Twitter「@itscom_tv」で番組配信も実施!
 #目黒シティランを応援 モニター募集
 目黒シティラン生中継時#it
www.itcom.com/334/
 イッツコムチャンネル検索方法
www.itcom.net/tv/howto

大会スケジュール	スターター
8:05 開会式 8:30 10kmの部スタート 8:45 ミニマラソン親子ペアの部スタート 8:55 ミニマラソン小学生の部スタート 9:02 ミニマラソン一般小学生以上の部スタート 9:09 1kmウォーキングスタート 10:10 表彰式	原 研雄氏 1968年生まれ60歳。1981年から1995年まで東京ジョーイングクラブ選手として活躍。2002年から現役引退後監督を務め12シーズン連続、7度のリーグ優勝と3度の日本一を獲得。2009年のワールド・ベースボール・クラシック(WBC) 第2試合で監督として出場。2010年1月には、これまでに引退後の功績が認められ殿堂入りとなる。2019年に現職引退の旨を発表。近年に引き続き目黒シティランのスターターを務める。
ご来場される方へお願い 当大会は会場に駐車場、計画道路がありませんので公共交通機関をご利用ください。 交通でお困りの方は事前に必ず車庫番やランナーへ声をかけてください。 ・スタート・フィニッシュ付近は水曜日閉鎖します。近道での帰省の場合は、他の道路等迂回して参加にならないようご注意ください。	

問い合わせ先 目黒シティラン実行委員会事務局 | 目黒区オリンピック・パラリンピック推進課 | 03-5722-4361 (月～金 9:00～17:00 ※土日祝を除く)

[illegible]

- ・ 後援企業の読売新聞社が大会当日、記念号外2,000部を会場内で配布



主催：目黒シティラン実行委員会

読売新聞

2018年(平成30年)

11月25日 日曜日

発行所
読売新聞東京本社
〒100-8055
東京都千代田区大塚1-2-1
電話 (03) 3242-1111 (代)
http://www.yomiuri.co.jp/

第3回目黒シティラン

記念号外

目黒シティランに4000人

10時の部スタート(午前8時30分撮影)



スターターは原・巨人監督

ゲストに3年連続、君原さん

④スターターを務めた原監督
⑤ゲストランナーの君原さん



第3回目黒シティラン(主催実行委員会、後援読売新聞社)が11月25日、東京都目黒区の目黒区総合庁舎前を発着点に行われた。10時に3000人、2・5・ミニマラソンに450人と親子ペア200組、1・ウオーキングに1000人が参加、都心の幹線道路を使ったランニングを楽しんだ(人数は概数)。



スターターは昨年に続き原辰徳・巨人軍監督。ゲストランナーは3年連続の君原健二さん(メキシコ五輪男子マラソン銀メダリスト)。ホリプロマラソン部のカン・ハンナさん、井上咲楽さん、ピカ子さんや目黒区とホストタウン事業にかかわる覚書を調印したケニア共和国から3人のランナーも参加した。

10時のコースは駒沢、自由、目黒、山手通りをたどり、曲がり角は4箇所しかないのが特徴。沿道6地点で地元の和太鼓、フラダンス、チアダンスなどの団体が盛り上げを演出した。

10kmスタート～フィニッシュ・各会場（1）



10kmスタート～フィニッシュ・各会場（2）



コース

先導白バイ



計時車



リタイア者専用バス



リタイア者専用バス



目黒通り・交通情報盤



コース救護所



第1 関門・給水



第2給水



第2 関門



歩道橋自転車運び隊



ランパス（中根）



ランパス（目黒郵便局前）



ランパス（中目黒）



沿道演出

祐天寺駐車場



五本木交差点（1）



五本木交差点（2）



焼肉駒沢東京園



柿の木坂歩道橋



NTT唐ヶ崎ビル前（1）



NTT唐ヶ崎ビル前（2）



目黒区清掃事業所



開会式・表彰式

