

第34回 東京総合健保ミニマラソン大会要綱

1 開催目的・概要

「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します。

本年度から、より多くの方が参加できるよう参加費を無料として、申込方法は先着順（Web 申込）に変更いたします。

また、前回大会の参加者アンケート等を考慮し、レース全体の時間を短縮する観点から、男子 5km 種目 A・B と男子 10km 種目 C・D は、同時スタートに変更させていただきます。

2 主催

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会

3 後援

江東区 ／ 東京都総合健康保険組合協議会

4 開催日

令和8年2月22日（日） 小雨決行・順延なし

■大会当日の開催確認方法

大会当日の午前6時以降に、下記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上でご確認ください。

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



5 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 （別紙 1）

東京臨海新交通臨海線 ゆりかもめ「市場前駅」 徒歩 12 分

※近隣に駐車場（有料）はありますが、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。

6 コース

豊洲ぐるり公園周辺コース（別紙 1）

7 参加資格

（1）東振協会員組合の被保険者本人（女子の部は被扶養配偶者含む）

（2）東振協健康友の会会員 （3）一般都民等

※大会開催日を基準に 18 歳以上の方が対象になります。

※車椅子不可。伴走者を伴う視覚障がい者の参加可。伴走者と参加される方は事前に大会事務局へご連絡ください。

8 種目 ※今大会より男子A B／C Dはそれぞれ同時にスタートします

種目	対象年齢	距離	定員	スタート時間	表彰式
女 子	18歳以上	5 km	160 名	9 : 0 0	9 : 3 0
男子A	50歳以上	5 km	160 名	10 : 0 0	10 : 3 0
男子B	50歳未満		160 名		
男子C	50歳以上	10 km	160 名	11 : 0 0	11 : 5 0
男子D	50歳未満		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。

※参加は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）。

※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。

9 参加費 ※今大会より無料になります。

無 料・・・参加費の無料化に伴い、参加賞の配布はございませんのでご了承ください。

10 競技規則

日本陸上競技規則に準じる

11 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（1グループごとの時差スタート）

12 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

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いたしません。

※大会終了後、当協会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

- ・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。
対象者の方には、ゴール後にスタッフよりお声掛けいたします。
- ・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。

13 申込方法 ※今大会より先着順になります。

本大会の申込は、インターネットによるWeb申込・先着順での受付となります。

(1) Web申込URL

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



(2) 申込期間

令和8年1月20日(火)9:00 ~ 2月6日(金)23:59

※各種目定員に達し次第締切りとさせていただきますのでご注意ください。

なお、満員となり受付終了とした種目にキャンセルが発生した場合、再度申込み受付を可能とします（キャンセル待ちは承っておりませんので、上記 Web 申込 URL より適宜ご確認をお願いいたします）。

- ・申込みは1人1種目とさせていただきます。1人で複数の申込みが確認された場合、最終申込のみを有効とします。
- ・メールアドレスで個人を特定するため、1つのメールアドレスにつき申込みは1回限りとしますので、まとめて複数人の同時申込みはできません。お1人ずつお申込みください。
- ・ご登録のメールアドレスに申込完了及び開催案内メールを送信いたしますので、ドメイン指定受信を設定している方は、あらかじめ「@sportsone.co.jp」からのメールを受信できるように設定してください。
- ・申込完了メールが届かない場合は、下記「(3) Web申込・ゼッケンに関するお問合せ先」までご連絡ください。

(3) Web申込・ゼッケンに関するお問合せ先

専用電話番号：080-2192-1983（平日9:00~17:00）

専用メール：funrun@sportsone.co.jp

受付期間：令和8年1月20日（火）～2月20日（金）

(4) 変更・キャンセル

- ・変更・キャンセルについては、上記「(3) Web申込・ゼッケンに関するお問合せ先」までご連絡ください。
- ・申込後にやむを得ずキャンセルする場合は、他の参加希望者が申込みできるよう、申込期限の2月6日(金)までにご連絡ください。
- ・大会当日、急な体調不良等によりやむを得ずキャンセルする場合は、上記専用メールまでご連絡をお願いいたします。なお、返信はありませんのであらかじめご了承ください。
- ・無断キャンセルについては、次回よりお申込みをお断りする場合がございます。必ず事前にご連絡くださいますようお願いいたします。

14 参加案内(ゼッケン等)の送付

大会1週間前までに、参加案内等(ゼッケン同封)を参加者へ送付いたします。

- ・大会1週間前を過ぎても参加案内等が届かない場合は、お手数ですが「13. 申込方法 (3) Web申込・ゼッケンに関するお問合せ先」までご連絡ください。
- ・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大会事務局まで必ずご返送ください。
- ・返送されない場合は、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、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上、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をいたしますので、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。

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。

(4) ゴール後

- ①使用済みのICチップを回収箱にご返却ください。
- ②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）。
混雑している場合は、更衣後でも差し支えありません。
- 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。
- ④各種目第1位～第10位までのタイム速報を集計次第、会場内に掲示いたします。

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、当協会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、競技中は参加者及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) 大会の参加に当たり、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。
 - (A) 下記①～⑥の項目のうち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。
 - ⑥60歳以上の男性である。
 - (B) 下記⑦～⑩の項目は、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。
 - ⑦血圧が高い（高血圧）。
 - ⑧血糖値が高い（糖尿病）。
 - ⑨LDL 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）。
- 【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」.2024改定。（参照 2025-10-1）より】

<https://www.jaaf.or.jp/pdf/about/resist/medical/healthcheck20250120.pdf>

- (4) 本大会は、参加者を対象にした傷害保険に加入しております。大会中に負傷した場合は、速やかに事務局へご報告ください。ただし、補償内容や保険金の支払い対象となる損害は、主催者等が締結する保険会社との契約内容の範囲に限ります。
- (5) 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(主催者は事故による傷病等について、応急処置はいたしますが、一切責任を負いませんのであらかじめご了承ください)。
- (6) 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。
- (7) 本大会は、ゼッケンに貼り付けたIC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。
IC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、大会事務局に必ずご返送ください。
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ことがあります。
- (8) 更衣室は男女共に用意いたしますが、一度に利用できる人数が限られるため、可能な限り、あらかじめ走れる服装でご来場ください。
- (9) 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。
- (10) 公園内は全面禁煙となっております。喫煙はご遠慮ください。
- (11) BBQ 広場専用の仮設トイレはご利用いただけません。公園内に設置されている常設トイレをご利用ください。

18 お問い合わせ先

(1) 東振協ミニマラソン大会事務局

〒130-0021 東京都墨田区緑1-11-2 両国 M-lGarden 4階

電話：03(3626)7504 (平日9:00~17:00)

FAX：03(3626)7509

H P：<https://www.toshinkyō.or.jp/>



(2) 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9:00~17:00)

専用メール：funrun@sportsone.co.jp

受付期間：令和8年1月20日(火)~2月20日(金)

※大会当日は電話・メールでの対応は行っておりません。

会場の案内所をご利用ください。

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）はありますが、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。

第34回

東京総合健保

ミニマラソン大会

豊洲ぐるり公園

ゆりかもめ「市場前駅」徒歩12分

開催日

2026 SUN
2.22

小雨決行

RUN!
RUN!
RUN!

参加費
無料



申込期間 各種目定員に達し次第締切

2026年1月20日(火)9:00 ▶▶ 2月6日(金)23:59

種 目

5 km

女子 18歳以上

5 km

男子A 50歳以上

男子B 50歳未満

同時スタート

10 km

男子C 50歳以上

男子D 50歳未満

同時スタート

Web申込 **先着順** エントリーページはこちら→→→

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



定 員

160名/各種目

参加資格

①東振協会員組合の被保険者本人
(女子の部は被扶養配偶者含む)

②東振協健康友の会会員 ③一般都民等
※ 大会開催日を基準に18歳以上

計測・
スタート

▶ ネットタイム (スタートラインを通過時〜フィニッシュまで)
▶ ウェーブスタート (1グループごとの時差スタート)

表 彰

第1位〜第3位: 賞状・賞品 / 飛び賞: 賞品



TOSHINKYO
東 振 協

主催
後援

| 一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会
| 江東区 / 東京都総合健康保険組合協議会

詳細は東振協HPをチェック▶
<https://www.toshinkyo.or.jp/>

