

2016年2月22日

<PRESS RELEASE>

セイコーホールディングス株式会社
一般財団法人 東京マラソン財団

～東京マラソン 10 回記念大会！目指せ過去最高の完走率～

東京マラソン初、走って知らせる関門タイムライン！

「完走サポートランナー」始動

セイコーホールディングス株式会社(代表取締役社長:中村 吉伸、本社:東京都港区 以下「セイコー」)は、ランナーの完走率向上をサポートするために、一般財団法人 東京マラソン財団(理事長:櫻井 孝次、所在:東京都江東区 以下「東京マラソン財団」)への協力として、2016年2月28日(日)に開催される東京マラソン 2016(主催:東京マラソン財団)において、「完走サポートランナー」の運営を行います。



東京マラソンには、日本を代表するトップレベルの選手だけでなく、ランニング経験の異なる多くの一般ランナーが参加しています。制限時間は7時間と比較的長い設定がされていますが、毎年約3.7%(2007年から2015年のフルマラソン平均)のランナーが途中でリタイアしています。特にランニング経験の浅いランナーはペース配分や時間のコントロールができずに、走る余力は残しながらも完走できないというケースが散見されます。

そこで、そうした完走を目指すランナー向けに、各関門に設けられた制限時間＝関門タイムを可視化する「完走サポートランナー」を設置しました。「完走サポートランナー」が完走のための目安となることで、より多くのランナーに完走していただき、東京マラソンにおいて過去最高の完走率となることが目標です。

なお、ここで言う完走率とは、フルマラソン参加者数に対する制限時間内の完走者数の割合のことです。完走率は大会ごとに気象条件やコース、制限時間の有無、参加資格が異なるため一概に比較することはできないものの、

世界を見ると東京マラソンを上回る完走率を誇るマラソン大会も多く存在します。セイコーではランナーがマラソンの楽しさや走る喜び、そして完走の達成感を感じられたかどうかの重要な指標であると考えており、今年で 10 回目の節目を迎える東京マラソン 2016 に参加するランナーをサポートすべく、協力してまいります。

■「完走サポートランナー」について



【サポート体制】

ランニング指導者とその指導を受けているランナー5名

【活動内容】

各関門の制限時間をクリアできるペースでコースを走ります。みなさんの目印になるようまとまって走り、制限時間内通過が難しそうランナーの方がいれば、お声がけをすることもあります。

【ユニフォーム】

セイコーのタイマーをイメージさせる黄色を基調としたランニングウェア、シューズ、キャップ。頭上には目印となるバルーンが浮かびます。

なお、飲食料、救護用品は携帯しておりません。

■ 公式 WEB ページ URL (セイコー)

<http://www.seiko.co.jp/marathon/2016/jp/finishersupport.html>

■ 完走サポートランナー 公式動画 URL (セイコー)

<https://youtu.be/F-GI0elu95w> (youtube アドレス)

■ 備考

大会当日の様子に関して、報道機関向けに提供可能な動画素材を準備しております。

映像素材使用のご要望のある場合は、下記問い合わせ先に事前にご連絡をお願いします。

(素材形式: QuickTime, Pro Res)

<ご参考情報>

■ 東京マラソン 2016 各関門の制限時間

関門	距離	場所	関門閉鎖時刻
5km関門	5.6km	飯田橋セントラルプラザ前	10:30
10km関門	10.5km	内幸町交差点	11:04
15km関門	15.4km	品川折り返し(高輪3-23)	11:47
20km関門	20.4km	内幸町交差点	12:31
25km関門	25.0km	久松町交差点	13:13
30km関門	30.0km	浅草橋交差点	13:56
35km関門	34.6km	万年橋西交差点	14:37
38km関門	38.3km	豊洲駅前	15:26
最終関門	41.5km	東京ビッグサイト前交差点	16:03
フィニッシュ	42.195km	東京ビッグサイト	16:10

■ 過去の東京マラソンデータ

	出走者	完走者	非完走者	完走率
2015年	35310人	34049人	1261人	96.4%
2014年	35556人	34126人	1430人	96.0%
2013年	36228人	34819人	1409人	96.1%
2012年	35954人	34678人	1276人	96.5%
2011年	33353人	32415人	938人	97.2%
2010年	32080人	30182人	1898人	94.1%
2009年	30164人	29128人	1036人	96.6%
2008年	27386人	26665人	721人	97.4%
2007年	26058人	25102人	956人	96.3%

(出展:東京マラソン 2016 大会公式ウェブサイト <http://www.marathon.tokyo/>)

■「ビギナーランナーが完走するための6カ条」(内山雅博走運動研究所代表:内山雅博氏)※

<ポイント>

- ① 事前のトレーニングは今まで通りに行う
- ② 事前にアイテムを揃え、使い方をマスターする
- ③ 事前の食事は炭水化物を中心に充分とる
- ④ スタートでは慌てずに。前半ゆっくりを心がける
- ⑤ 走行中の給水・給食はしっかり摂る
- ⑥ 途中のストレッチを計画的に行う

・レースを間近に控え、慌てていませんか?

レース直前に追い込んで本番で失敗することはよくあります。日ごろ行ってきたことをそのまま続けましょう。大切なことはオーバートレーニング(トレーニングのし過ぎ)に陥らないこと。トレーニングのサイクルは今まで通りに、短い距離で行いましょう。

・3種の神器をそろえましょう

ウェア、ランニングウオッチ、シューズ、この3種の神器はレースには欠かせないものです。シューズは新しいものを購入するにしても、日常のトレーニングで使われていたものを買換えるのがベスト。最適なウェアは当日の天候によって変わるので前日の天気予報を参考にいくつかのバリエーションを用意します。ランニングウオッチも重要です。スタート・ストップ・ラップ・スプリットタイムの取り方を事前にマスターしましょう。

・1週間前から取り組むこと

体調を整えることが大切です。食事をきちんととります。2日から3日前は炭水化物をしっかり摂取しましょう。睡眠時間は7~8時間を確保してください。

・大会前日にすること

前日は慌ただしい一日となります。EXPO 会場へ向かいゼッケン交換、ウェアの準備やスタートまでの経路の確認をしましょう。また前日からの食事はとても大切です。炭水化物を多めにとることを心がけます。そして前日だけはアルコールは控えめに。そして早めに就寝しましょう。

・大会当日にすること

当日は余裕を持って起床して、朝食は十分にとってください。トイレも済ましておきましょう。そしてスタートラインに向かいますが、駅からの道が大変混雑しているので、時間に余裕を持って行動しましょう。また、預け荷物はコンパクトにまとめつつ、レース終了後のウェアに漏れないように。

・服装

東京マラソンは冬のレースなので、低温・防風対策は入念にしましょう。ロングタイツやロングスリーブの T シャツは勿論、キャップ、アームカバー、ネックウォーマー、手袋を着用すると取り外しができるので気温の変化に対応でき、大きな助けとなります。

・いざスタート！ …の前に

ウォーミングアップをしてください。体操をしたりピョンピョン飛んだり体を冷やさないようにすることがなにより大切です。また、朝食を補う意味で高カロリー食品を持参するのも良いです。

なお、低温対策に雨合羽やポンチョを着用するランナーもいるようですが、使用する際は最後に道路脇のゴミ袋にきちんと捨てるようにしましょう。

・スタートしたら

- ▶ 号砲が鳴りスタートしますが、スタートラインを越えるまでに時間がかかりますので、慌てずに流れにのって前に進みます。これがウォーミングアップの代わりになります。スタートラインを越えたところでランニングウォッチのスタートボタンを押しましょう。7 時間からスタートラインを越えるまでの時間を引いた時間、それが目安です。日常のトレーニングで走れる距離は長くて 20km 程度ですので、日常のトレーニングで走るペースで 42,195km を走ることは難しい。完走を目指すには、前半は「ゆっくり」を心がけて、後半に向け力を蓄えることが賢明です。
- ▶ 目標タイムを 42,195km で割れば、自ずと目安にするペースが決まります。ランニングウォッチで確かめながら走りましょう。その際、トイレタイムや給水・給食でのロスタイムを計算しておくことも忘れずに。沿道での距離表示はしっかりとされています。ペース配分を油性ペンで腕に書いておいたりメモにしておいたりすると確認するのに便利です。
- ▶ ランニングは有酸素運動です。したがって呼吸のリズムが大切になります。基本のリズムは「スッスッ・ハッハッ」。この呼吸を心がければオーバースピードになることはありません。オーバーペースや脚の痛みなどから、20km を過ぎると立ち止まるランナーが散見されるかと思います。脚に痛みを覚えてからでは手遅れになってしまいます。5km ごとに太ももやふくらはぎを中心に、計画的にストレッチ

チを取り入れましょう。

- ▶ 体の 60%は水分です。「トイレに行きたくなるから給水は摂らない」という考えは大間違いです。冬とはいえ走れば走るほど汗をかきます。喉の渇きを覚える前に給水することを是非心がけてください。5km ごとの給水所では、必ず手に取るようにしよう。また、汗と一緒に塩分も失われますので、塩や梅干しを持参するのも良いです。
- ▶ エネルギー源も同じことです。30km 付近からエネルギー不足が顕著になってきます。給食所には食品が用意されているので、これも手に取ることをおすすめします
- ▶ 30km を過ぎても沿道の応援はなくなりません。是非、応援の声をエネルギーにしましょう。

※内山雅博走運動研究所代表 内山雅博氏：

1950 年生まれ。走歴 40 年以上。大学で教える傍ら初心者からサブ 3 くらいまでの方のためのジョギング、ランニング教室「Team After You」を開講するなど、都内近郊を中心にウォーキング・ジョギング・ランニングの講師を数多く担当している。【内山雅博 走運動研究所ホームページ：<http://www.uchiyama-m.com/>】