RAINBOW BRIDGE RUN

参 加 案 内

CONTENTS

01 | イベント要項
02 | 当日の持ち物
03 | 参加の流れ
04 | コースマップ
05 | 会場マップ（会場マップ、メイン会場詳細図）
06 | 禁止事項、注意事項、ランナーマナー
07 | メディカルチェックリスト
08 | 大会の開催・中止について
09 | レース中の中止に備えて（中止時の行動）
10 | お問合せ

01 イベント要項

主　催	一般財団法人東京マラソン財団
共　催	東京都、GRAND CYCLE TOKYO実行委員会
開催日	2026年11月23日(月・祝)
会　場	青海東臨時駐車場(東京都江東区青海1丁目2)
種　目	5km ファンラン／記録計測なし 5km 親子ペア／記録計測なし
制限時間	90分
定　員	4,000名
コース	TOYOTA ARENA TOKYO 周辺スタート ～レインボーブリッジ(一般道)～ 芝浦アンカレイジ付近折返し～ 青海東臨時駐車場フィニッシュ：全長約 5km

※本イベントは、ファンランのため記録計測は行いません。
※天候等により当日コースが変更になる場合があります。
※交通規制時間の関係上、制限時間を設定します。制限時間内にフィニッシュできないと判断した場合、コース短縮や収容車に収容する場合がございます。
※その他の規定につきましては、大会規約をご確認ください。

02 当日の持ち物

- アスリートビブス
- 手荷物袋
- 手荷物シール
- スマートフォン（携帯電話）※携行推奨

アスリートビブスについて

- アスリートビブスに記載のウェーブよりスタートしてください。
- アスリートビブスが見えやすい胸の位置につけてください。
- 大会当日、待機エリアおよびスタートエリアへは、アスリートビブスを装着のうえ、お越しください。
- 上着を着る場合は、上着の上にアスリートビブスをつけてください。

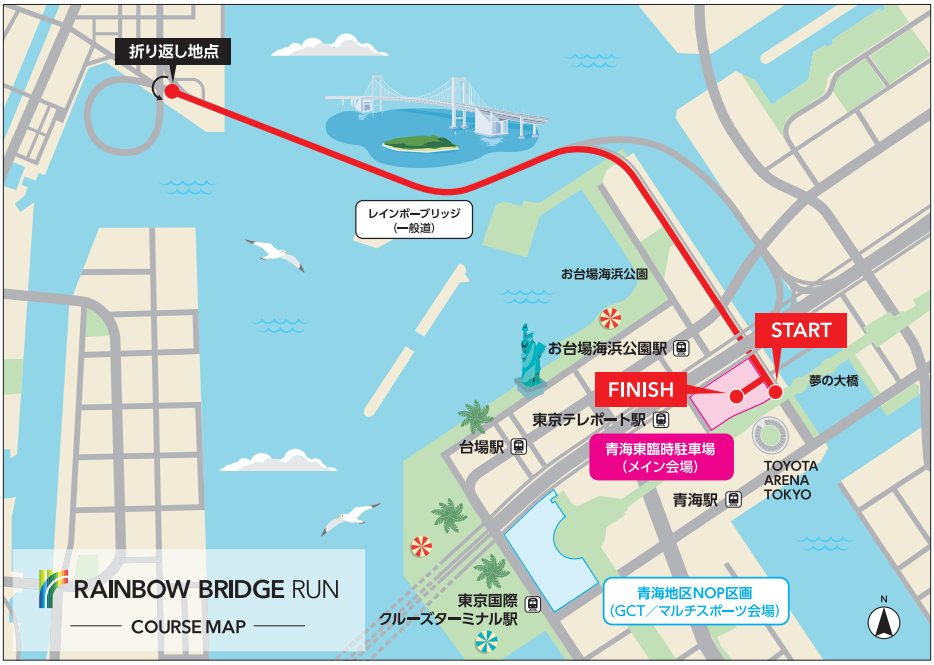




03 参加の流れ



04 コースマップ



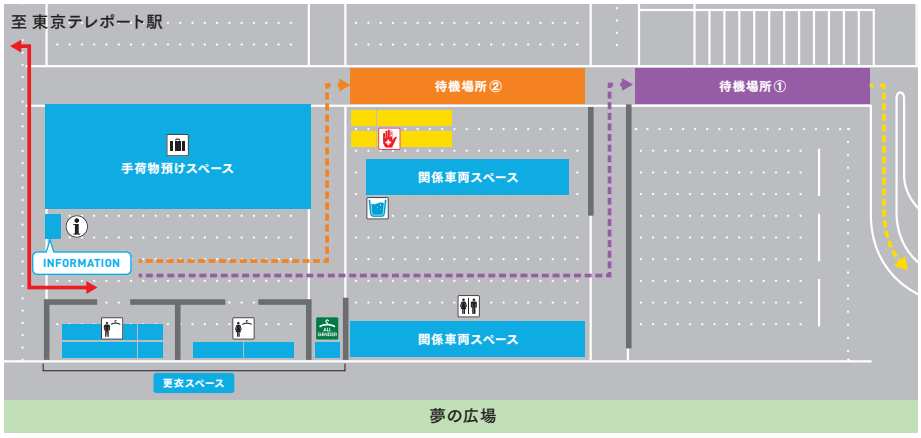
※車線をはみだしての走行は禁止です。
※交通規制時間の関係上、制限時間を設定します。制限時間内にフィニッシュできないと判断した場合、コース短縮や収容車に収容する場合がございます。

05 会場マップ（会場マップ、メイン会場詳細図）

会場マップ

・スタート前整列について

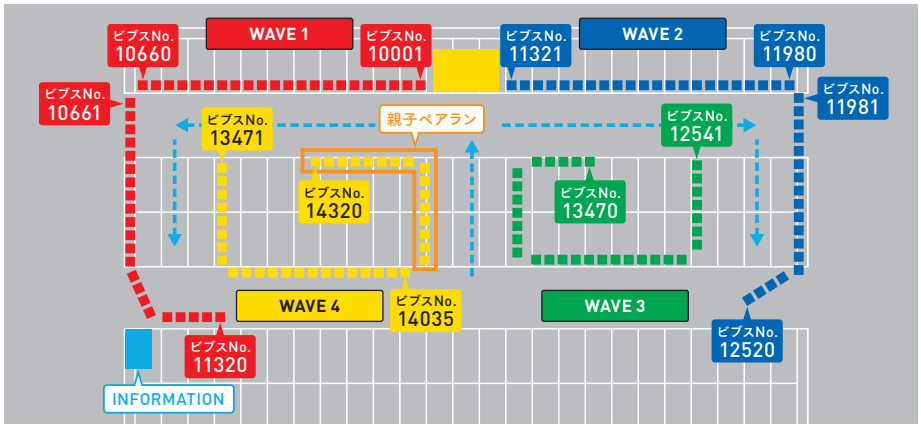
8:30～ 待機場所① 第1WAVE
待機場所② 第2WAVE
9:00～ 待機場所① 第3WAVE
待機場所② 第4WAVE



※トイレの数に限りがありますのでご注意ください。

手荷物預けスペース詳細図

・手荷物預けについて、ビブス番号でかご台車を割り振っています。
指定のかご台車へ預けてください。



06 禁止事項、注意事項、ランナーマナー

ランナーマナー

・衣類の脱ぎ捨てはやめましょう。
・ご自身で持ち込んだごみは持ち帰りましょう。
・駅のトイレや駅構内、コース周辺のホテル・商業施設などビル内での更衣はやめましょう。
・スタート前や走行中に、コース周辺のホテル・商業施設などへの出入り、トイレの使用はしないでください。
・トイレ以外のところで用を足すことは禁止です。

給水・トイレ

・メイン会場内に設置してあります。
・コース上に給水所はありません。走行中に給水が必要な場合は、ご自身で携帯するのを推奨します。
・給水所で出たごみは、必ずごみ箱に捨ててください。
・給水所以外での給水・給食については、主催者は一切責任を負いません。

走行中の注意

・交通規制が行われていますが、運営車両が並走する場合がありますので十分ご注意ください
・コースを外れての走行は危険ですので、お止めください。
・競技途中で棄権する場合、スタッフに途中棄権することを申告し、最後尾の収容バスに乗車してください。

緊急車両通行等へのご協力のお願い

・イベント中、事故や火災など緊急事態が発生した場合、コース上を緊急車両が通行することがあります。その場合は、スタッフの指示に従って緊急車両の通行を優先してください。
・ランナーの走行停止をお願いすることがあります。緊急車両通行時にはご理解・ご協力をお願いします。

救護について

・イベント開催中の負傷や疾病に対して、現場で行うことが出来る範囲内で適切な対応を行います。
・必要に応じて、救急車または救護車により病院へ搬送いたします。病院へ搬送した場合、搬送先病院へ診療録情報の提供を求めます。
・救護対応にあたっては、救命活動を最優先とし、異性が対応する場合があります。（AED の使用、胸骨圧迫、救護所等における処置等。）
・救護所に家庭用常備薬（胃腸薬、感冒薬、湿布など）の用意はありません。また、鎮痛消炎スプレー剤の対応は行いません。

競技の中止について

・各種規約等に反すると判断した場合、スタッフより走行を中止させることがあります。
・制限時間内にフィニッシュできないと判断した場合、コース短縮や収容車に収容する場合がございます。その場合は、スタッフの指示に従ってください。
・ランナーの健康状態等によって競技継続は困難と判断した場合、スタッフまたは医師より競技を中止させることがあります。

禁止事項

競技規則、その他の法令及び公序良俗に反するような出走、及び次の 1 から 12 は認めません。
主催者がこれらに該当すると判断した場合はイベントへの参加を認めず、レース開始後に競技を中止させることがあります。

1. 他のランナーを傷つけたり、転倒させたりする恐れがあるなど、他のランナーに対して危険と思われる服装や携行品を身に着けたり、顔全体を覆うこと
2. 他のランナーや観戦者を不快にさせるなど、スポーツイベントにふさわしくない服装
3. 政治的、宗教上の主張を PR するものや広告宣伝等を目的とした服装
4. 主催者が認めていない個人の氏名、特定の地域・団体などを PR するものや広告宣伝等を目的とした服装
5. 他のランナーがスタート合図を誤認し、イベント運営に混乱を招くおそれのある物や他のランナーの妨げになるような大音量を発生する器具の使用
6. スタートラインやフィニッシュライン付近ほか沿道各所で、踊り、演技、演奏などをしたり、立ち止まったりするなどの遅延行為
7. 募金、署名等を求めるもの
8. 競技中、コースの一部で一般の方の横断や緊急車両の走行をさせる場合があり、これを妨げようとすること
9. スタッフの指示に従わず、競技進行を妨げること
10. 主催者が認めたガイドランナー以外の者を帯同すること※盲導犬等帯同することを含む
11. 本イベントで用意した場所以外での更衣及びトイレ以外で用を足すこと
12. その他、1 ～ 11 以外で主催者が競技にふさわしくないと判断したもの

07 メディカルチェックリスト

レースを安全に走るために、レース当日の体調をスタート前にチェックしましょう。
下記項目（1～8）の中で、1 つでもあてはまる項目があれば、レース参加については、慎重に判断してください。

- ☐ **1. 熱がある、熱感がある。**
- ☐ **2. 疲労感が残っている。**
- ☐ **3. 昨夜の睡眠が充分にとれなかった。**
- ☐ **4. レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった。**
- ☐ **5. かぜ症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）がある。**
- ☐ **6. 胸や背中の不快感や痛みがある。動悸・息切れがある。**
- ☐ **7. 腹痛、下痢がある。吐き気がある。**
- ☐ **8. レース運びの見通しが立っていない**

08 大会の開催・中止について

災害・悪天候等によるイベントの開催・中止に関する最終情報は、下記の日程と方法で行います。
・最終更新日時：2026 年 11 月 23 日（月・祝）4:00
・公式サイトにて発表します。 https://www.rainbowbridge-run.tokyo/

イベント中止について

地震・風水害・強風等の自然災害や気象状況、事件・事故・感染症などで危険が予測される場合には、主催者の判断により、コース変更又は本イベント自体を中止・中断する場合がございます。
自然災害や気象状況の悪化、その他安全に走行できない場合等主催者の責めに帰することができない事由により本イベントを中止・中断した場合は、原則として参加費を返金しません。
主催者に故意又は重大な過失がある場合を除き、参加者が本イベントに参加することに起因する、あらゆる事故、傷害（死亡を含む）、損失、又は物的損害に関しては自己責任となります。

09 レース中の中止に備えて（中止時の行動）

01 震度 5 強以上の震災、大規模な事件・事故の発生


震度 5 強以上の震災


大規模な事件・事故の発生

まずは、自身の身を守る行動をとってください。

02 走行停止・待機

・周囲の状況に注意し、ゆっくりと止まってください。
・スタッフの指示があるまでは、原則、その場で待機してください。
・コース上は緊急車両が通行することがありますので、スタッフの指示に従って、走行路の確保にご協力をお願いいたします。

03 イベント中止の決定

・東京 23 区内において震度 5 強以上の地震が発生した場合は、大会は中止となります。
また、事件・事故が発生し、レースが続行できないと判断した場合も大会を中止します。
東京マラソン財団公式 SNS 等の情報もあわせてご確認ください。

04 安全な場所で待機

・まずは安全な場所で待機してください。
・安全な帰宅方法を確認の上、ご帰宅を開始してください。
・特に大地震が発生した場合、公共交通機関は、安全が確認できるまで長時間にわたり運休することが見込まれます。
主催者、スタッフの案内に従って、安全な場所で待機してください。

※大規模地震発生後 72 時間は、救助・救命活動、消火活動、緊急輸送等を優先する必要があります。
帰宅困難者の大量発生による混乱等や余震等による二次被害を防止するため、むやみに移動を開始しないよう、ご協力をお願いします。

10 お問い合わせ

・ONE TOKYO 事務局 03-6635-5349 [土日祝日を除く 10:00～17:00]
・〈イベント前日／当日の問合せ〉 080-7249-5283 [11/22(日) 10:00～17:00 ／ 11/23(月・祝) 6:00～13:00]