

# 第19回西東京市ロードレース大会要項

主催 西東京市  
主管 特定非営利活動法人 西東京市体育協会・西東京市陸上競技協会  
後援 読売新聞東京本社・報知新聞東京本社  
開催日時 平成31年2月11日(祝・月) 雨天決行(積雪の場合は中止)  
午前 8:30 開会式(総合体育館)  
午前 9:00 10kmスタート(受付 午前 8:00~)  
午前10:45 3kmスタート(受付 午前 9:30~)  
午前11:45 1kmスタート(受付 午前10:30~)  
全種目終了後 閉会式(総合体育館)  
※進行状況により時間が前後することがあります。  
※事前に中止を判断した場合は、西東京市体育協会HPでお知らせします。

集合場所 総合体育館第1体育室(西東京市向台町5-4-20)  
西武新宿線田無駅下車 南口徒歩約15分

コース 向台運動場(10kmスタート)~市役所通り~多摩湖自転車歩行者道(3kmスタート)  
~五日市街道~武蔵境通り~鈴木街道~向台中央通り~市民公園前交差点東側  
ゴール  
※10kmは同コースを3周  
※1kmコースは市民公園内  
※種目ごとのスタート地点への集合  
10km: 8時50分までに向台運動場へ集合  
3km: 10時30分までにビレッジハウス向台タワー南側へ集合  
1km: 11時35分までに市民公園グラウンドへ集合

種目 ■ 10km ①一般(高校生以上)男子 ②一般(高校生以上)女子  
③壮年(50歳以上)男子 ④壮年(50歳以上)女子  
■ 3km ⑤一般(高校生以上)男子 ⑥一般(高校生以上)女子  
⑦中学生男子 ⑧中学生女子  
⑨壮年(50歳以上)男子 ⑩壮年(50歳以上)女子  
■ 1km ⑪小学生男子 ⑫小学生女子 ⑬親子(小学生と保護者)

参加資格 小学生以上で健康な方  
※小学生および中学生の参加は、保護者の署名または承認印が必要です。  
※障害のある方は伴走者をつけることができます。なお伴走者についてのお問い合わせも受け付けています。

参加費	一般・壮年	一種目	2,000円
	高校生	一種目	1,000円
	中学生・小学生・親子（1組）		500円

申込方法 往復はがき(124円)に下記の申込内容を記入し、西東京市体育協会へ送付するか、申込内容を記載した用紙と返信用はがき(62円)を持参してください。  
〒202-0013 西東京市中町1-5-1 西東京市スポーツセンター内  
特定非営利活動法人 西東京市体育協会  
Eメールの場合は、西東京市体育協会のホームページから書式ファイルをダウンロードし、メールに添付して送信してください。  
体協HP：<http://nishitokyotaikyo.jp/nitotaikyoHP/>  
メールアドレス：[nishitokyotaikyo@atbb.ne.jp](mailto:nishitokyotaikyo@atbb.ne.jp)  
(平成28年4月1日より変更されています。ご注意願います。)

- ※申込内容は、住所・氏名・生年月日・年齢・性別・電話番号・種目番号①～⑬・持ちタイム(わかる方はキロ・分・秒)・所属(団体所属の方)又は学校名です。
- ※親子種目(1km)に参加する方は、親子両方の氏名を記入してください。
- ※中学生以下の参加者は、保護者の署名または承認印が必要です。
- ※署名または承認印が必要な申込書をメールで送る場合は、印刷された申込用紙に署名または承認印を押し、PDF形式としてスキャナー等で読み込み、メールで送ってください。同時に署名または承認印のないエクセルデータも送ってください。上記方法が取れない場合は申込先へご相談ください。
- ※10km、3kmは各200人、1kmは小学生100人・親子100組の定員となります。定員になり次第締め切りとします。

申込期間 平成30年12月1日(土)～12月14日(金)(消印有効)  
※期間外の申し込みは無効となりますのでご注意ください。

参加費 当選通知(はがき・Eメール)をお受け取りになりましたら、1月11日(金)までに以下のいずれかの方法でお支払いください。(1月15日(火)に入金確認)

- 支払方法
- 1) 西東京市体育協会へ直接持参
  - 2) 西東京市体育協会へ現金書留で郵送
  - 3) 郵便振替  
(郵便局備え付けの振込用紙に以下の項目をご記入の上、お支払いください。)  
口座番号：00190-0-763651  
加入者名：特定非営利活動法人 西東京市体育協会  
ゼッケン番号、氏名をご記入ください。  
ゆうちょ銀行以外からの振込は下記のとおりです。  
銀行名：ゆうちょ銀行、預金種目：当座  
店名：〇一九(ゼロイチキュウ)、口座番号：0763651  
加入者名：特定非営利活動法人 西東京市体育協会

※現金書留の郵送料や郵便振替・振込手数料は各自ご負担ください。

※当日会場での参加申し込み及び参加費納入はできません。

※参加費未納の場合は、参加できません。

表彰 レース終了後、種目別(13クラス)に1～3位まで表彰します。レース終了後の放送にご注意ください。

- 注意事項
- 1)このロードレース大会の競技規則は、日本陸上競技連盟規則及び本大会申し合わせ事項によるものとします。
  - 2)開催中止となった場合の確認方法について
    - ①前日までに中止を決定した場合  
西東京市体育協会のホームページに掲載します。  
電話でのお問い合わせは西東京市体育協会へお願いします。
    - ②当日に中止を決定した場合  
西東京市体育協会の固定電話又は携帯電話へお問い合わせください。  
西東京市体育協会固定電話 :042-425-7055  
携帯電話 :070-2188-7055
  - 3)天変地異その他の諸事情による大会開催中止の場合は、いかなる理由においても参加費は返還いたしません。
  - 4)参加の際は、主催者が用意したナンバーカードを胸に四隅で取り付けてください。
  - 5)出場に際しては、自己の責任において健康を管理しあらかじめ医師の診察を受けるなど、万全の体調で参加してください。なお、万一の事故等に備え、保険証または保険証の写しを持参してください。
  - 6)競技中の事故については、救急車の要請、簡単な応急処置はしますが、事故についての責任は一切負いません。
  - 7)道路上のウォームアップは禁止します。市民公園グラウンドをご使用ください。
  - 8)競技中は指定のコースを走り、競技役員、警察関係者などの指示に従ってください。
  - 9)トイレは総合体育館をご使用ください。
  - 10)手荷物、貴重品のお預かりはいたしません。総合体育館に荷物を置いていただけますが、盗難、紛失については責任を負いかねますので、管理は各自の責任において行ってください。
    - 1)ゴミは必ず各自でお持ち帰りください。
    - 2)大会用の駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。
    - 3)大会の映像・写真・記事・記録等において(氏名・年齢・性別・記録・肖像等の個人情報)が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット等に報道・掲載・利用されることがあります。また、その掲載権・使用权は主催者に属します。
    - 4)安全確保のため、小型無人機等(ドローン)の持ち込み・使用は禁止します。

## 申し込み時健康チェックリスト【(公財)日本陸上競技連盟医事委員会】

市民マラソン・ロードレース申込にあたって、健康チェックが必要です。申込者各自で必ず確認してください。

(A) 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下、健康診断や心臓検診をうけてください。レースに参加する場合には、自己責任でおこなってください。

- 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”で突然亡くなった人がいる(突然死)。
- 5. 最近1年以上、健康診断を受けていない。

(B) 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、かかりつけ医に相談し、レース参加前までに状態を安定させてください。

- 6. 血圧が高い(高血圧)。
- 7. 血糖値が高い(糖尿病)。
- 8. LDL 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)。

かかりつけ医とは、皆さんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。

かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。

- 問合せ先
- 1)参加申込・大会についてのお問い合わせ  
特定非営利活動法人 西東京市体育協会  
電話:042-425-7055 (午前9時~午後4時)  
※但し、土・日曜日、祝日、12月4日(火)、12月29日~1月3日、  
1月8日(火)、2月5日(火)は、事務局が休みとなります。
  - 2)競技の規則・詳細のお問い合わせ  
西東京市陸上競技協会 会長 保谷 準  
電話:042-421-1873 (午前9時~午後7時)
  - 3)当日のお問い合わせ  
西東京市体育協会 携帯電話:070-2188-7055