みんなでつなごう リレーフェスティバル 2022

リレフェス参加者ご案内

2022年9月　7日 版
2022年9月24日 版　※赤文字部分を追記しました。

リレフェス参加者の当日の流れ

参加者受付	・入場口（Eゲート付近）の選手・参加者受付で、ゼッケン・ADなどをお受け取りください。 ・受付時間の指定はありません。競技場に到着しましたら、まず初めにお立ち寄りください。 ・受付は、代表者のみで構いません。代表者へ全員分をお渡しいたします。 ・出場種目の実施時間・集合時間を事前にご確認の上、ご来場ください。（https://www.jaaf.or.jp/relayfes/2022/timetable/）
入場	・ADカードを着用して、国立競技場へ入場ください。（Eゲートから） ・1階スタンド席は自由席となっています。お好きな席をご利用ください。 ・公認の部のみ、2階コンコースにも控えエリアを設けております。（日本選手権リレーと共用） ・集合時間までは、自由時間となります。 ・貴重品の管理は各自サポートスタッフや付き添いの方にお願いするなどして、お気をつけください。
準備運動 ・着替え	・準備運動／体操は、各自行ってください。怪我予防のためにも、体をほぐしましょう！ ・国立競技場の隣、東京体育館の陸上競技場（200mの全天候トラック）で練習をすることができます。 スタッフの指示に従ってください。 非公認種目の参加者は、室内走路やメイン競技場でのウォーミングアップはできません。 ・自分チームの出場する種目の実施時刻と、招集・集合時間をご確認ください。 ・自分チームの走る組とレーンを覚えてきてください！（非公認の部は、ゼッケンに記入） ・1階に更衣室を設置しますので、着替えの必要のある方はご利用ください。
招集・集合	【公認の部】 集合場所：GATE5（トラック上の200mスタート地点付近） 集合時刻：種目別に設定する指定時刻（タイムテーブルに記載） その他：荷物は各自持参ください。ユニフォーム、スパイクなどの確認を行います。 【非公認の部】 集合場所：GATE3（トラック上のフィニッシュの少し先） 集合時刻：種目別に設定する指定時刻（タイムテーブルに記載） 服装：走れる服装でお集まり下さい。ゼッケンを付けてきてください。マスクをご着用ください。 荷物：スパイク着用希望の方は、持参ください。 それ以外は、基本的には荷物は持たずに集合してください。

リレフェス参加者の当日の流れ

レース前	・招集／集合場所から、スタート地点に誘導します。4×100mリレーの場合以下の通り。 第一走者：GATE2（フィニッシュ付近） 第二走者：GATE4（1500mスタート付近） 第三走者：GATE5（200mスタート付近） 第四走者：GATE1（100mスタート付近） ・4人はここで一度お別れです。それぞれのスタート地点に分かれる前に、レース後の集合場所を決めておくことをお勧めします！
レース	【公認の部】 ・競技規則の通り実施します。 ・競技注意事項も事前にご確認ください。 【非公認の部】 ・バトンは、第一走者へお渡しします。 ・フライング失格はありません。 ・スターティングブロック（右図）は、利用しなくて構いません。希望者は、利用することもできます。設置されていない場合は、近くのスタッフにお声がけください。 ・テイクオーバーゾーン（バトンを受け渡す区間）は、だいたいで実施しますが、チームごとに決められたレーンを走ってください。失格はありません。 ・スタート前にマスクを外し、マスクは落ちないようにポケットなどに入れてください。

リレフェス参加者の当日の流れ

レース後	【公認の部】 ・フィニッシュ地点に設けるミックスゾーン（取材エリア）を通ってください。 PECRにて荷物を受け取りください。 【非公認の部】 ・それぞれ走り終えた近くの階段から、各自スタンドへお戻りください。 ・自身のスタート地点に荷物を置いてきた方は、トラックの外側を歩いて戻り、 荷物をピックアップして、近くの階段からスタンドへお上がりください。 ・呼吸の整ったところで各自マスクの着用をお願いいたします。
表彰	・公認の部・U16のみ表彰を行います。 1～3位→表彰式にて、賞状とゴールドバトンをお渡しします。 4～8位→TICへ賞状を受け取りに来てください。 ※非公認の部の表彰は、行いません。
記録証 （参加証）	・公認の部（一般／パラ） 記録証を発行します。記録証受け渡しブースへ、受け取りに来てください。 一般の男女それぞれの優勝チーム、パラの優勝チームには、ゴールドバトンも贈呈いたします。 ・非公認の部 記録証を発行します。記録証受け渡しブースへ、受け取りに来てください。 ※記録証受け渡しブース場所は、Eゲートから競技場外へ出た「にぎわい広場」に設置いたします。 ♪近くのフォトスポットで記念撮影がおすすめ！

※仮装／プロデュース種目については、別紙資料も必ずご確認ください。
※その他　Q＆Aは、HPに掲載中（https://www.jaaf.or.jp/relayfes/）

リレフェス参加者のアスリートビブス（ゼッケン）

公認の部（U16）

前

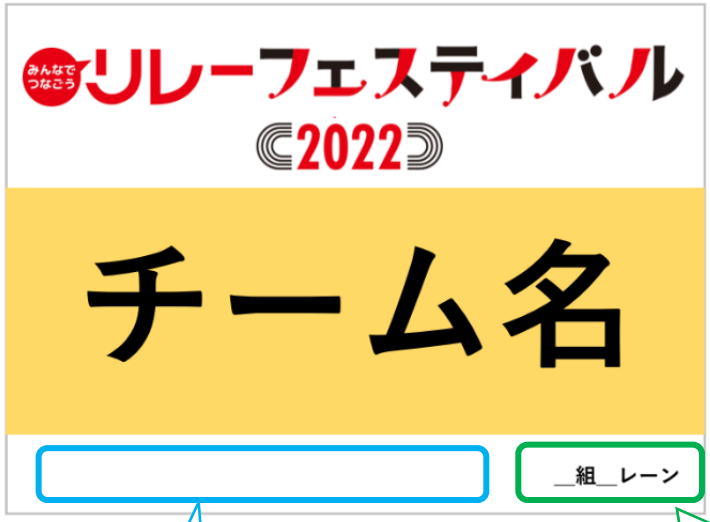
後

※女子は赤文字

公認の部（一般）

※女子は赤文字

非公認の部



前のみ

ご自身の出走する
組とレーンをご記入ください！
※組とレーンは、大会が近づきましたら
特設サイトへ掲載します！

チームの目標や合言葉、
アピールポイントなどを
ご自由にお書きください！
(レース前後にMCが紹介してくれるかも!?)

※種目ごとにゼッケンの色は異なります。

リレフェス参加者の服装・持ち物

<服装>

公　認：陸上競技規則の通りです。
非公認：なんでもOKです！4人でバチっとユニフォームを揃えても、4人がばらばらでも問題ありません。
職場や部活、クラブのウェア、昔懐かしいユニフォーム、その他思い思いの服装出走ください！
仮装リレー参加者は、思い切り仮装・コスプレを楽しみましょう！（別紙注意事項を守ること）

<シューズ>

陸上専用のスパイク、または、一般的なスニーカーやランニングシューズのみOKです。
サッカースパイクや、ヒールパンプスなどでの出走はご遠慮ください。

<持ち物>

黒のマジック（ADへ名前記入のため／非公認種目はゼッケンへ組・レーンを記入）

～あったら便利なもの～
汗拭きタオル／飲み物／陸上用スパイク／練習用バトン（当日貸出もあり）／雨具・日除け・防寒具など（天候により）

<受付配布物>

・アスリートビブス（ゼッケン）
・オーダー用紙　　※公認の部のみ（提出先はTIC ※GATE5招集所付近）
・招待券2枚／日　　※公認の部U16のみ
・ADカード
公認の部・・・・・選手AD6枚＋チームスタッフAD1枚
非公認の部・・・・選手AD4枚＋チームサポートAD1枚
・参加賞

△ADイメージ

＊ADは、1日（土）・2日（日）両日とも有効です。紛失にはお気をつけください。
＊AD着用者は、チケット無しで競技場内へ入場することができます。（再入場も可能）
＊入場後は、ご自身のレース前後の種目も、競技場内1階層自由席で観戦いただくこともできます。
＊日曜日の実施種目でも、土曜日に受付を済ませることも可能です。

リレフェス参加者　その他ご案内

＜その他のご案内＞

〇介助・同伴者の出走

必要な方は、ご同伴の出走もOKです！
スタッフでのサポートが必要な方は、お気軽にお近くのスタッフにお声がけください！

〇オーダー用紙（誰が第何走者か申告する用紙）

非公認の部は、提出不要です。
メンバーの変更、走順の変更は直前までチームでご検討ください！
体調不良などにより急遽、メンバーの不足が生じた場合は、当日参加者受付にご相談ください。

〇バトン貸し出し

練習用のバトン貸し出しを予定しております。（数量限定）
事前に少しパスの練習をしておきたい！という方は、バトン貸し出しブース（選手受付Eゲート付近）へお越しください！

＜特設サイト＞

https://www.jaaf.or.jp/relayfes/　リレフェスに関する様々な情報を掲載しています！（随時更新）

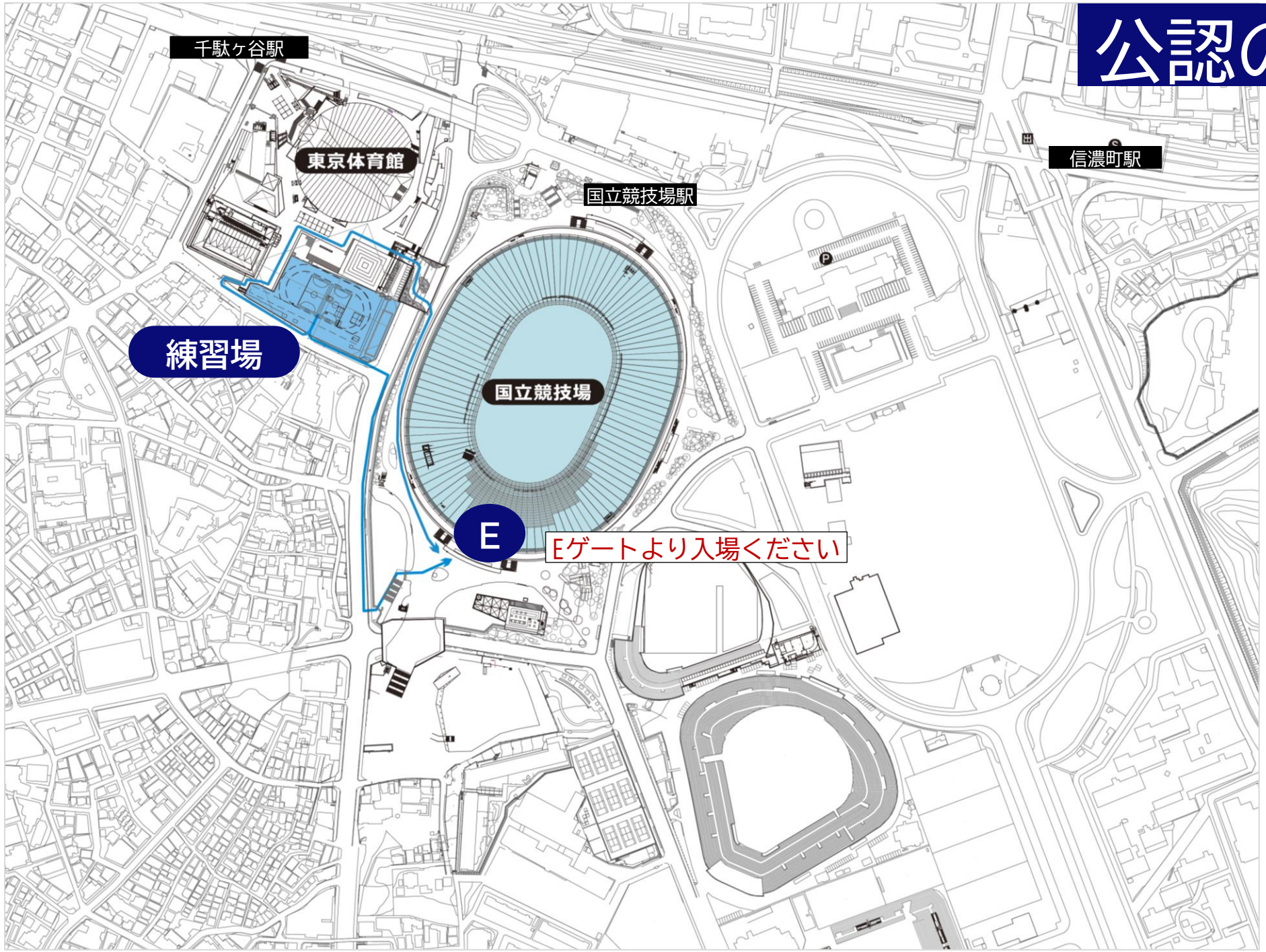
・タイムテーブル（競技時間・集合時間）
・チケット販売情報
・よくあるQ＆A
・当日のにぎわい広場やお楽しみ情報
・当日のライブ配信や記録結果（リザルト）

＜問い合わせ先＞

リレフェス事務局　relay.fes@jaaf.or.jp

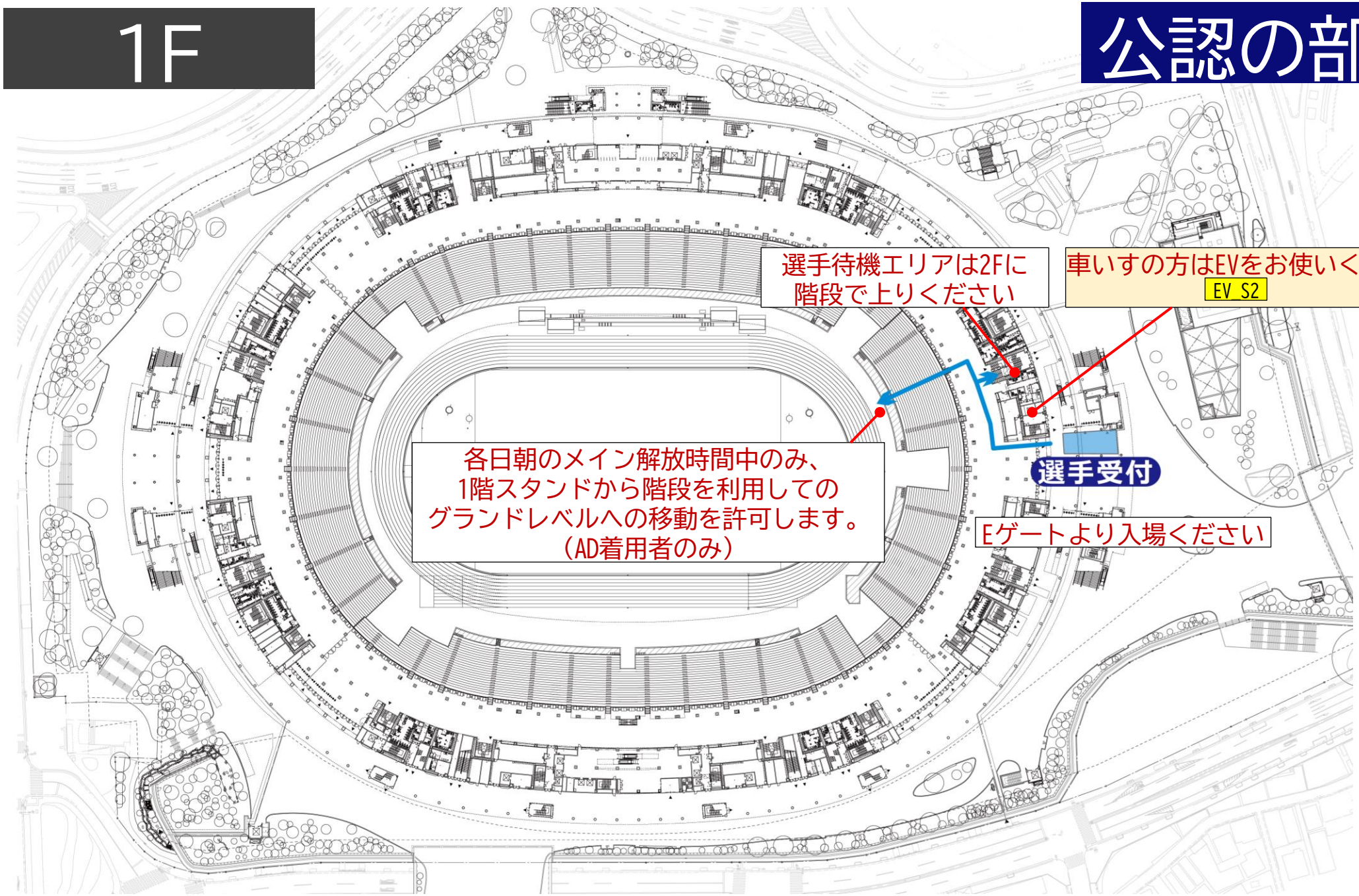
公認の部
マップ

公認の部



1F

公認の部


選手待機エリアは2Fに
階段で上りください
車いすの方はEVをお使いください
EV_S2
各日朝のメイン解放時間中のみ、
1階スタンドから階段を利用しての
グランドレベルへの移動を許可します。
（AD着用者のみ）
選手受付
Eゲートより入場ください

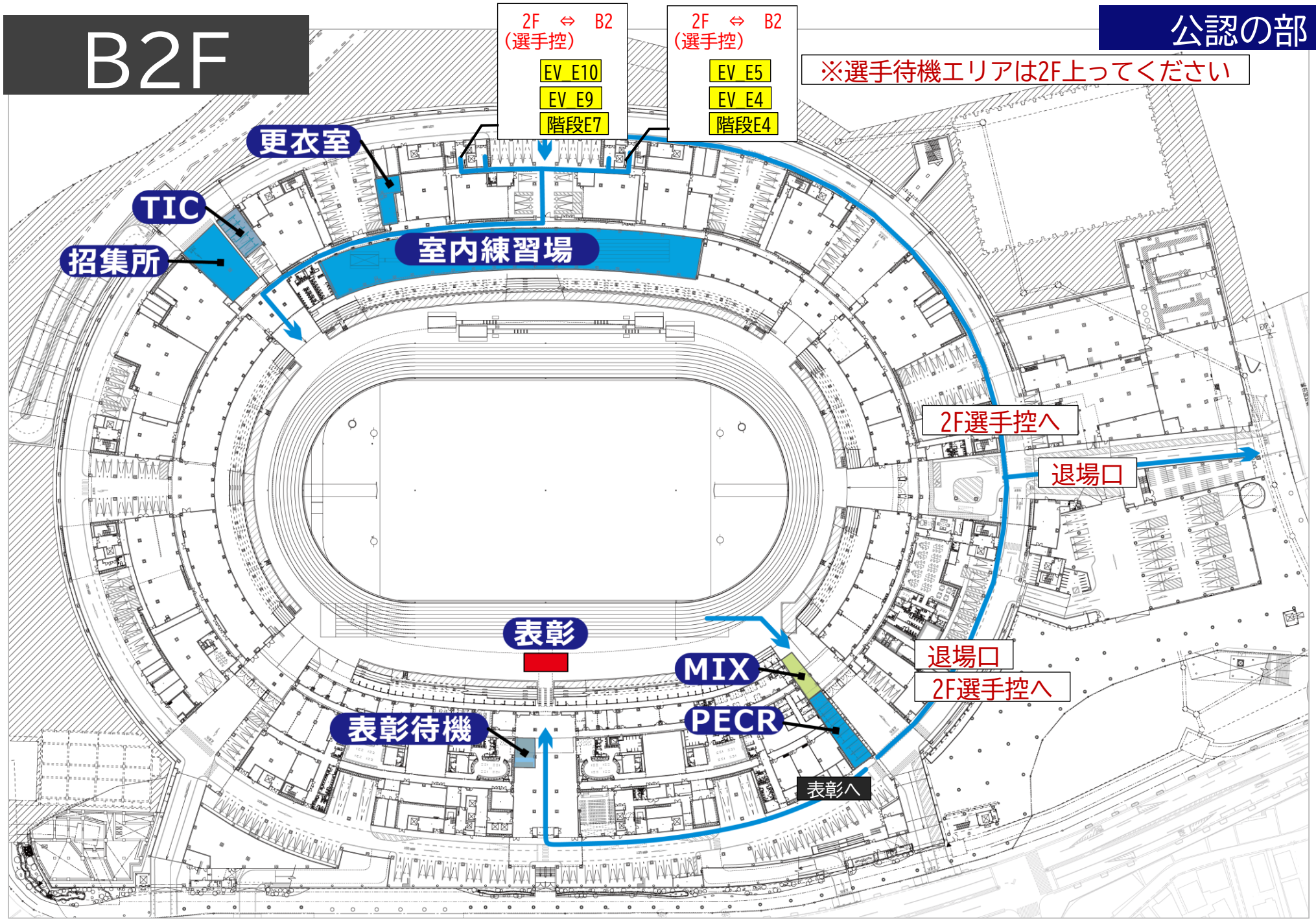
2F

公認の部

※TIC、招集所、室内練習場はB2階へ降りてください

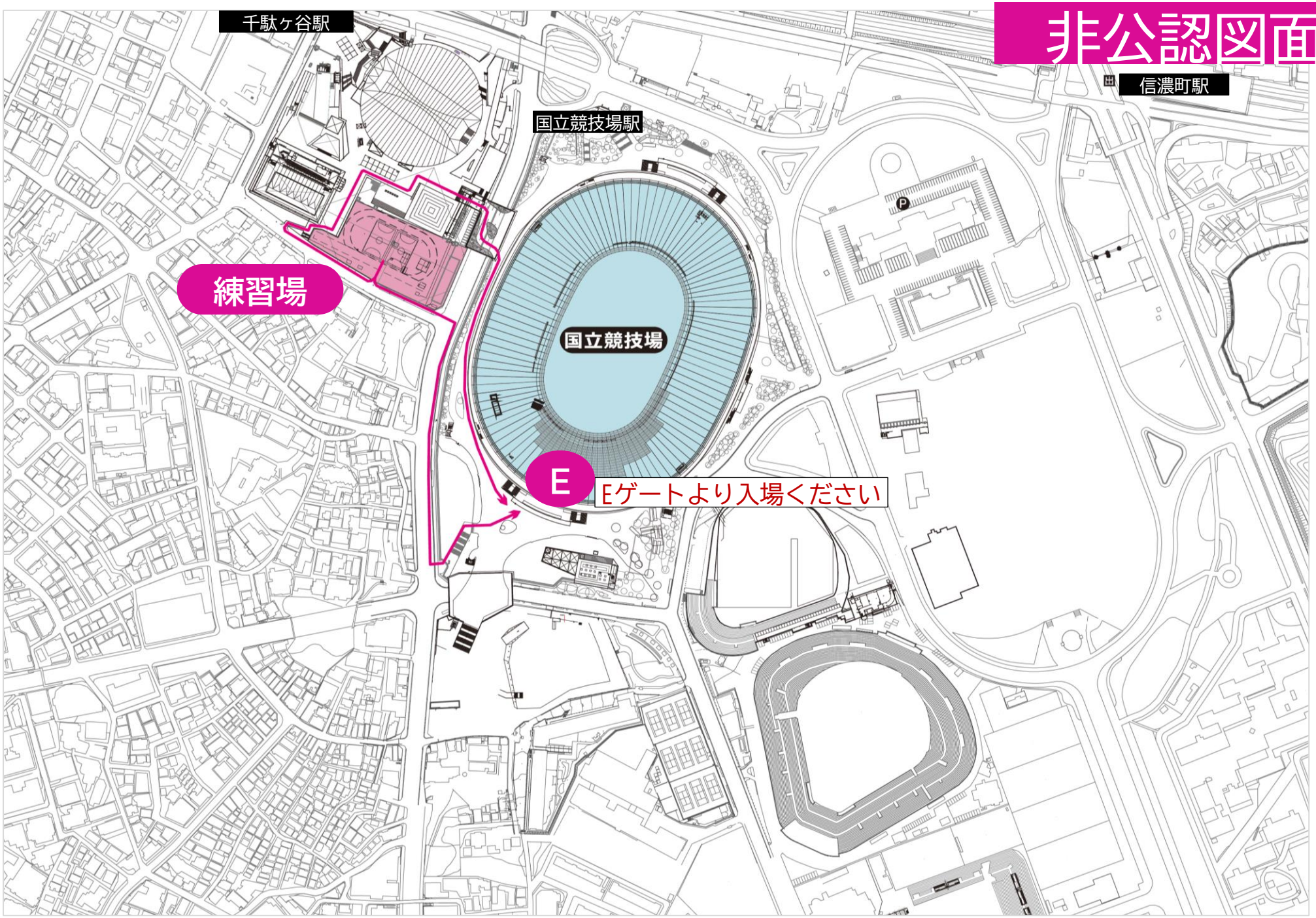
B2F

公認の部


2F ⇔ B2
（選手控）
EV E10
EV E9
階段E7
2F ⇔ B2
（選手控）
EV E5
EV E4
階段E4
※選手待機エリアは2F上ってください
更衣室
TIC
招集所
室内練習場
2F選手控へ
退場口
退場口
2F選手控へ
表彰
MIX
PECR
表彰待機
表彰へ

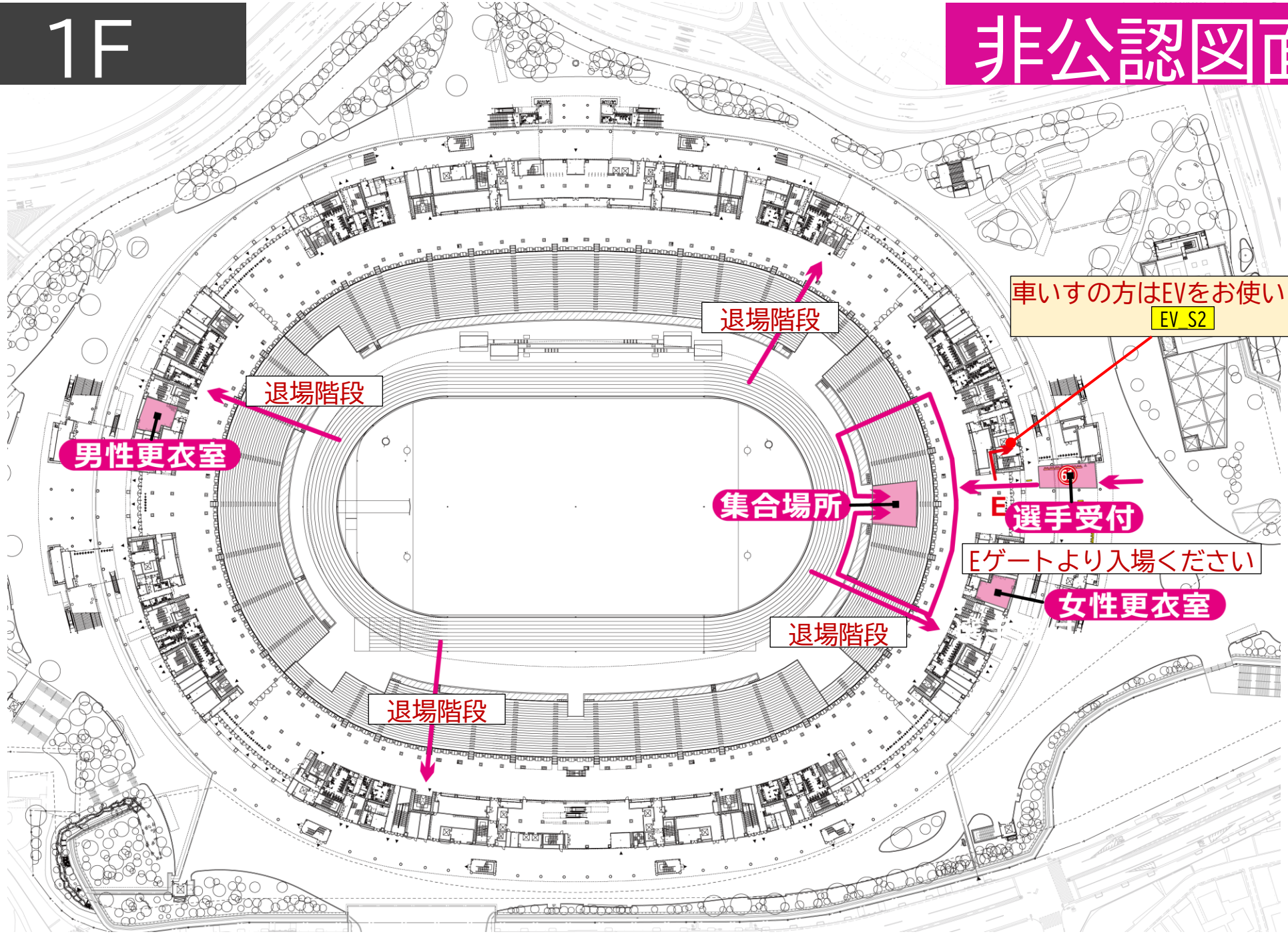
非公認の部
マップ

非公認図面



1F

非公認図面


退場階段
退場階段
退場階段
退場階段
男性更衣室
集合場所
選手受付
車いすの方はEVをお使いください
EV_S2
Eゲートより入場ください
女性更衣室

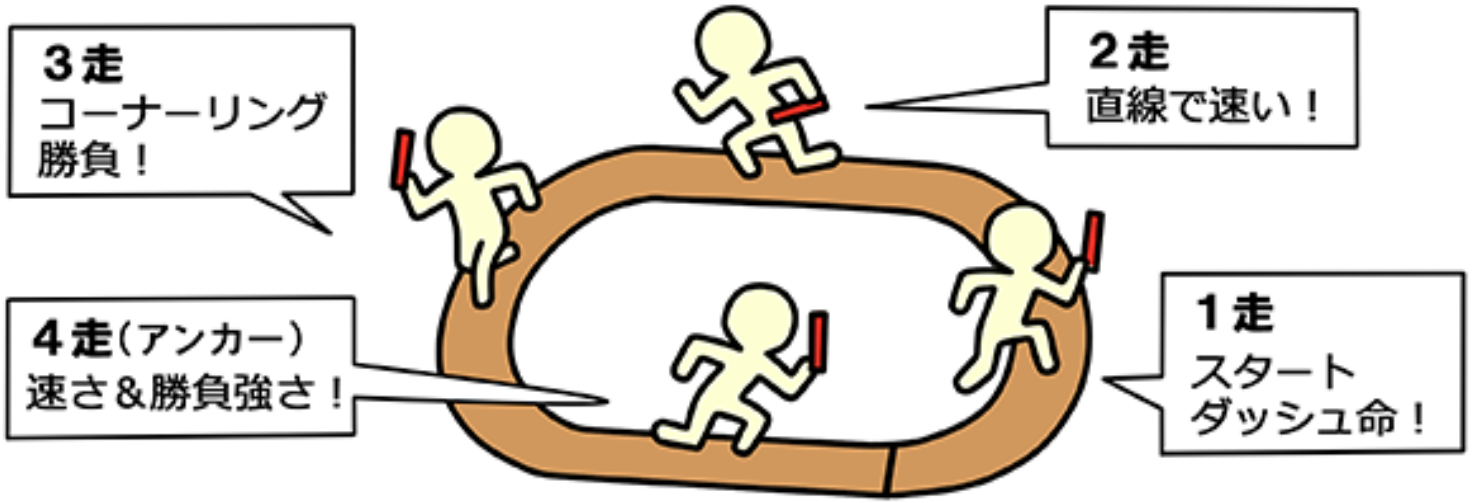
非公認の部
4×100mリレー
簡単ルール説明

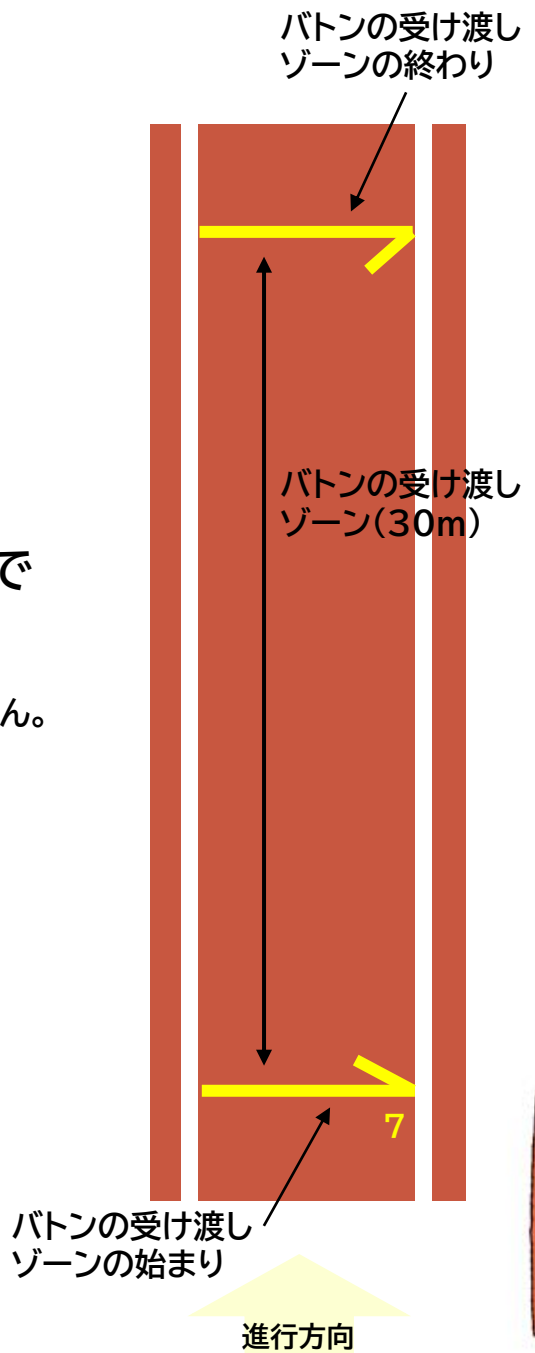
4×100mリレーの簡単ルール説明

ポイント❶　1チーム4人が、1本のバトンをつなぎます！
（日本では、通称、四継（ヨンケイ）と呼ばれます！）

ポイント❷　1人約100mを走り、トラック1周400mを駆け抜けます！
第一走者から第四走者まで、指定のレーンを走ります。

ポイント❸　バトンは、テイクオーバーゾーン（バトンの受け渡しゾーン）で
大きな声で「ハイ」などと声をかけ、次走者へ渡します。
※非公認の部では、だいたいでOKです！審判は優しく見守っています！
例：走る距離が少し短い距離の選手（＝その分少し長めに走る選手）がいても構いません。





リレフェス（非公認の部）の各種目共通の簡単ルール説明

〇テイクオーバーゾーン(バトンを渡すゾーン)
だいたいで大丈夫です！

〇スターティングブロック（右図）
使用しなくても構いません。

〇バトン
主催者で準備し、スタート前に第一走者へお渡しします。

〇服装
自由です。職場や部活、クラブのウェア、昔懐かしいユニフォーム、その他思い思いの服装出走ください！
仮装リレー参加者は、思い切り仮装・コスプレを楽しみましょう！（別紙注意事項を守ること）

〇シューズ
陸上専用のスパイク、または、一般的なスニーカーやランニングシューズのみOKです。
サッカースパイクや、ヒールパンプスなどでの出走はご遠慮ください。

〇介助・同伴者
必要な方は、ご同伴の出走もOKです！
スタッフでのサポートが必要な方は、お気軽にお近くのスタッフにお声がけください！

〇オーダー用紙（誰が第何走者か申告する用紙）
非公認の部は、提出不要です。
メンバーの変更、走順の変更は直前までチームでご検討ください！
体調不良などにより急遽、メンバーの不足が生じた場合は、当日参加者受付にご相談ください。

〇仮装リレー
〇パラ・ユニバーサルリレー
〇ウォーキングリレー
〇4×TWOLAPSリレー
〇Relay For ALL

上記、5種目は以降の資料を必ずご確認ください！

リレフェス（非公認）
仮装リレー

〇服装
スタジアムを傷つけたり、汚したりするもの、レース中に落下の恐れのあるもの、
隣のレーンへはみ出る恐れのあるものなど周囲に危害や不快感を与えるものはご遠慮ください。
また、政治・宗教上のメッセージや広告宣伝を目的としたものも、ご遠慮いただく場合がございます。
スタッフの指示に従ってください。GATE3での集合時に、確認をいたします。

パラ・4×100m
ユニバーサルリレー

〇以下の4人でバトンをつなぎます。各走者の障害カテゴリーが決まっています。
第一走者　視覚障害／第二走者　切断・機能障害／第三走者　脳性まひ（立位）／第四走者　車いす

〇各カテゴリーで最も障害の軽いクラスの選手は最大2名しか出場できません。

〇男女2名ずつでメンバーを構成され、男女の走順は自由。
バトンではなく身体のどこかに触れる「タッチワーク」で行います。

〇次の走者につなぐテイクオーバーゾーンは一般のリレーと同様30mですが、車いす走者につなぐ第3走者から第4走者の区間のみ40mになります。

〇ドーピング検査を実施する場合がございます。レース後スタッフがお声がけいたします。

競歩日本代表プロデュース種目
ウォーキングリレー（4×100mR）

〇スペシャルウォーキング講座
レース前に、参加者の皆さんでスペシャルウォーキング講座を行います！
講師は、岡田久美子選手（富士通）ほか、競歩の日本代表選手たちがサポートします。
スタッフの誘導に従ってください。

〇ルール
競歩にならなくても大丈夫です！とにかく歩いてバトンをつなぎましょう！

TWOLAPSプロデュース種目
4×TWOLAPSリレー（4×800mR）

〇1人800mを走り、4人でバトンをつなぎます。

〇800m＝トラック2周＝TWO LAPSを、全力で駆け抜けましょう！

〇スタート位置、バトンの受け渡しは、スタート前にスタッフが誘導いたします。
オープン（レーンは決められていません。スタート後は、一番内側を）で実施予定です。

〇抜くときは、外側から抜きましょう！

マイル日本代表プロデュース種目
Relay For ALL(8×100mR)

チーム編成とバトンパス練習

～受付～
・ゼッケン（アスリートビブス）は、受付時にお渡しいたします。
着用して、タイムテーブルに記載される集合時刻にGATE3にお集まりください！（他の非公認種目と同様の流れ）

～レース前のウォーミングアップ（15分程度）～
・同じチームになったメンバーの確認を行います！
出走順（第一走者から第八走者までの順番）もこの時に、各チームで決定してください。

・マイル日本代表 川端選手や協力選手を中心に、参加者の皆さんでバトン練習を行います！

～レース後～
・そのまま解散となります。

ルール

❶8×100mリレー
8人チームで1人100mずつ走ります

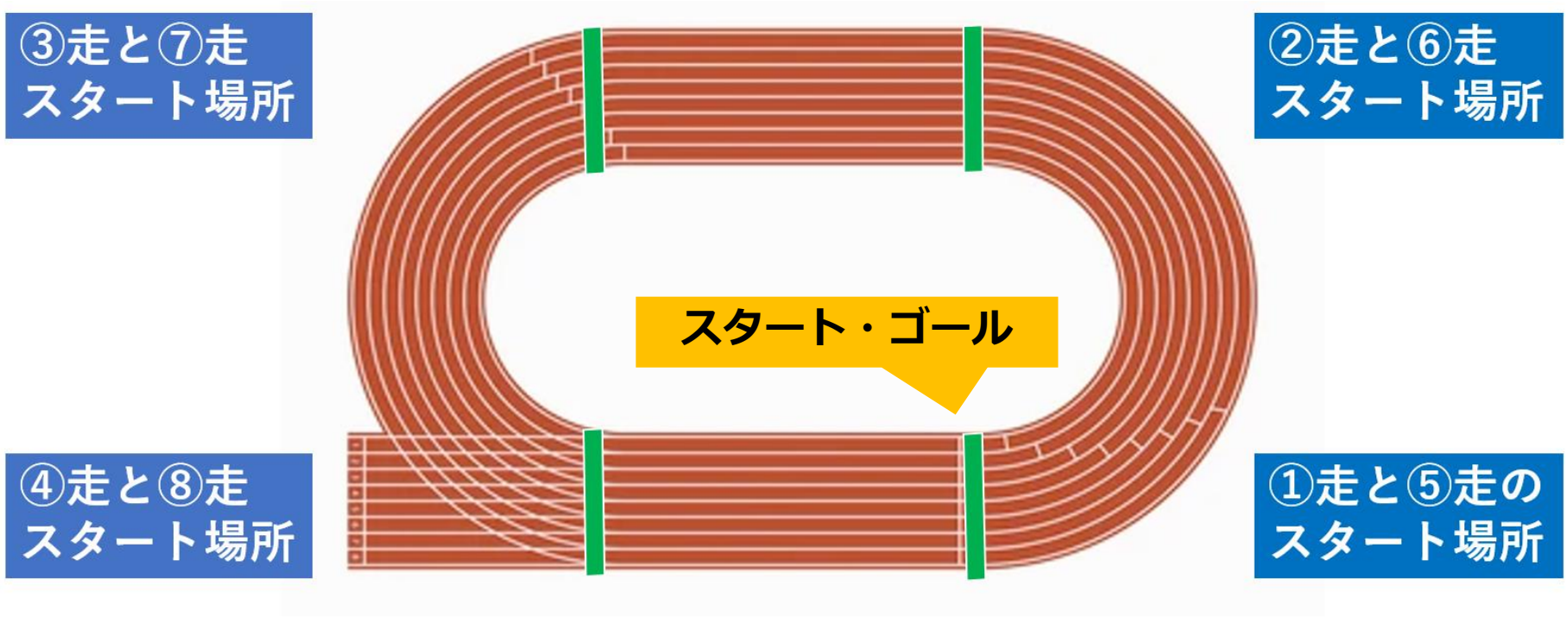
❷走るレーン
走るレーンはオープンで行います
走るレーンは自由です（基本的には1レーンを走ります）

❸バトンの受け渡し方法は、マイル方式で行います

マイル日本代表プロデュース種目
Relay For ALL(8×100mR)

走りだす場所

8人で100mずつ（合計2周）バトンをつなぎます！



他の選手との接触に注意しながら走りましょう！
※当日はスタッフがスタート場所まで誘導します

マイル日本代表プロデュース種目
Relay For ALL(8×100mR)

バトンの渡し方

マイル方式のバトンパスにチャレンジしましょう。
バトンの受け渡し方は、参加者の皆さまにレース前にレクチャーします！

渡す人は右手を伸ばして渡す
受けては左手でバトンを受け取る

バトンを受け取ったら
右手に持ち替える