

みんなで
つなごう

リレー

フェスティバル

2023

リレフェス参加者
ご案内
～非公認の部～

2023年9月26日 版





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。受付では、スタッフへ出場種目・チーム名をお伝えください。
- ・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/2023/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）
※ADカードは、選手人数分+チームサポート1枚を配布します。
ADカード配布枚数以上の入場がある場合は、入場チケットをお買い求めください。
- ・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。
- ・集合時間までは、自由時間となります。
- ・**荷物預け所をご用意しております。**（Fゲート内コンコース）
 ただし、貴重品の管理は各自サポートスタッフや付き添いの方を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

- 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。
- 荷物：スパイク着用希望の方は、ご持参ください。
 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

- ・ 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

- ・ 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。



レース後

- ・ 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。

記録証
(参加証)


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。（無料）

※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！

リレフェス参加者のアスリートビブス(ゼッケン)

前のみ

 **リレーフェスティバル**
2023

チーム名

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!?)

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!

※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>

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）
- ・ADカード
もっと気軽にリレー以外・・・選手AD4枚＋チームサポートAD1枚
もっと気軽にリレー・・・選手AD8枚＋チームサポートAD1枚
- ・参加賞
- ・大会ご案内資料

▽ADイメージ



- * ADは、7日（土）・8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）
- * グラウンド観戦希望の場合は、【オプション】グラウンド観戦券をご購入ください。
- * 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。

<その他のご案内>

○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！

○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！（事前申告・事前申請は不要です）
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。

○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！
※東京体育館バトン利用可能エリア https://www.jaaf.or.jp/files/upload/202309/13_131919.pdf

<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

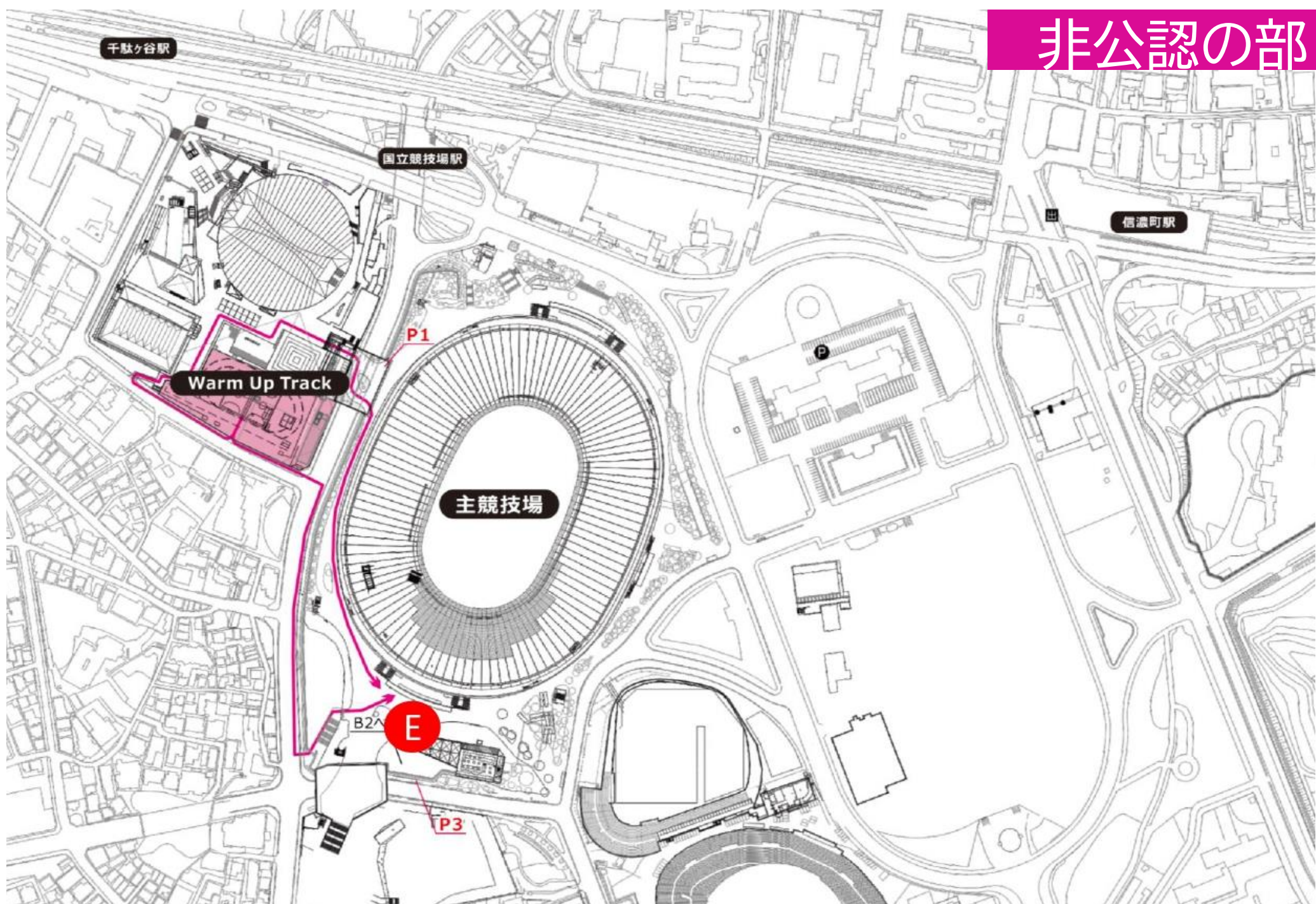




非公認の部 マップ

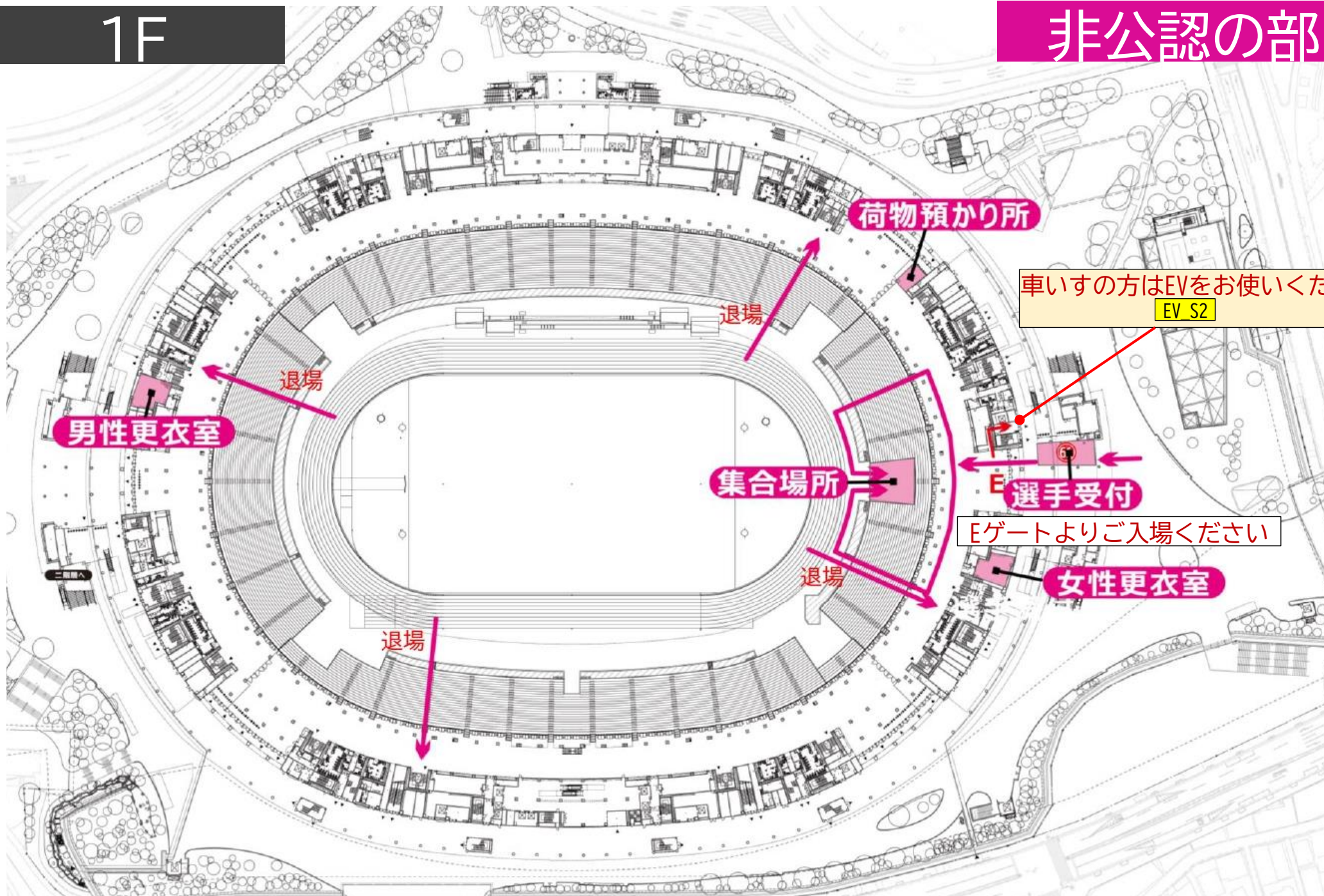


非公認の部



1F

非公認の部



荷物預かり所

車いすの方はEVをお使いください
EV S2

退場

退場

男性更衣室

集合場所

E 選手受付

Eゲートよりご入場ください

退場

女性更衣室

退場

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①

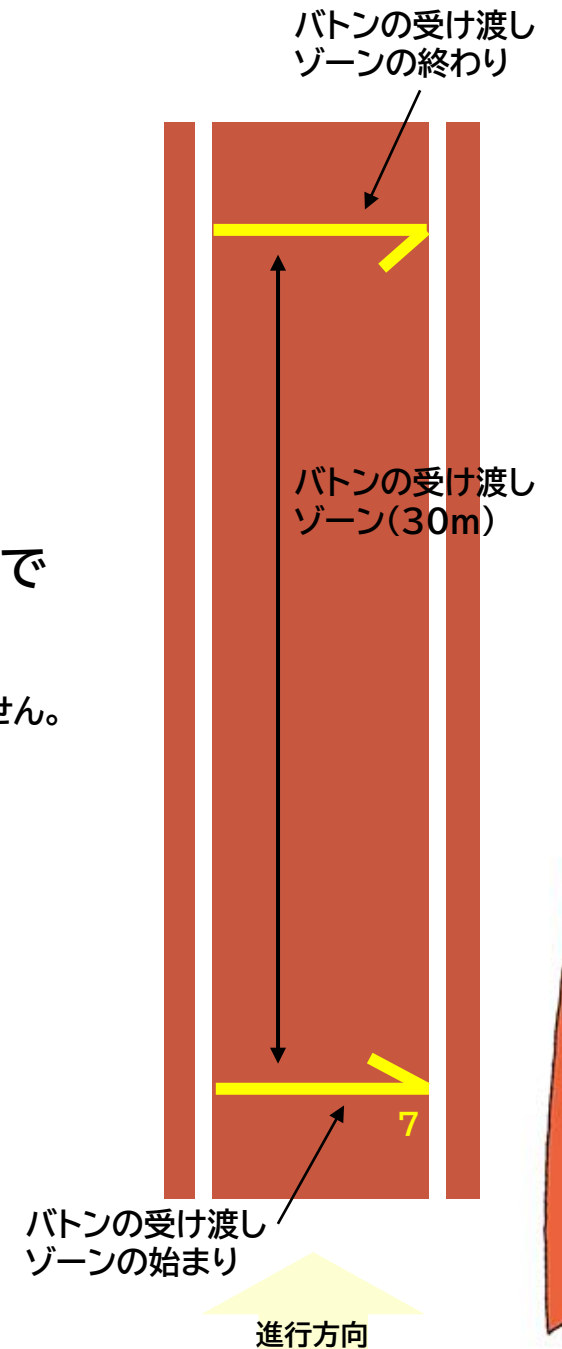
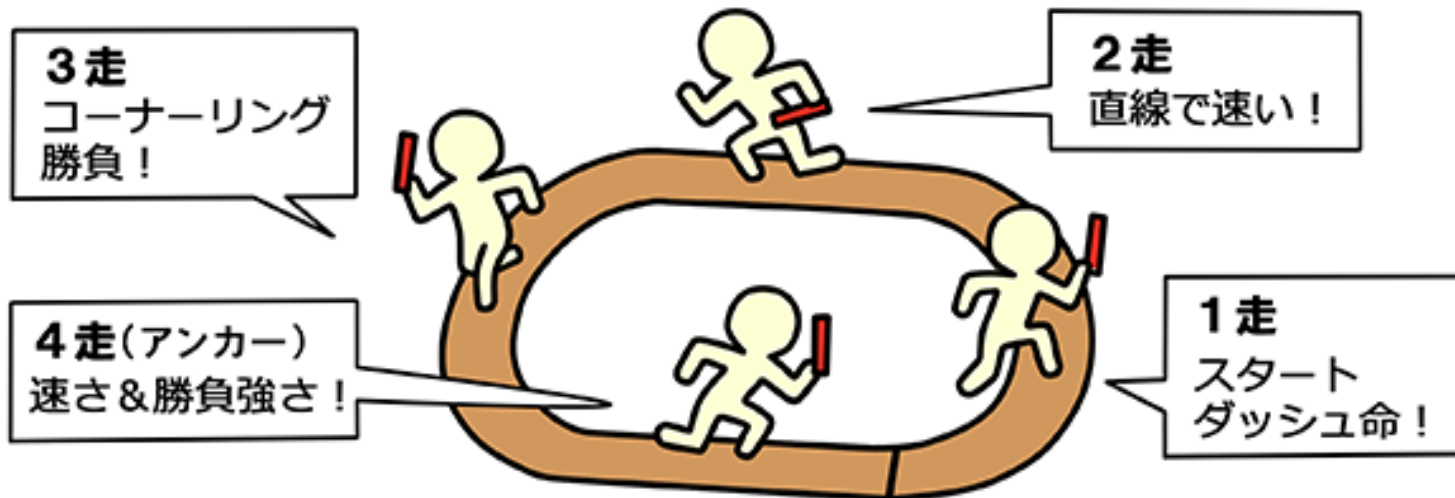
1チーム4人が、1本のバトンをつなぎます！
(日本では、通称、四継(ヨンケイ)と呼ばれます！)

ポイント②

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③

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

○テイクオーバーゾーン(バトンを渡すゾーン)

だいたい大丈夫です！

○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。



○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。

○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）

○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。

○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！


○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！（事前申告・事前申請は不要です）

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。



- 
- ウォーキングリレー
 - もっと気軽にリレー
 - 仮装リレー
 - Night of the mile
 - 電車になって走ろうリレー

上記、5種目は以降の資料を必ずご確認ください！



ウォーキングリレー(4×100mR)

○ルール

競歩にならなくて大丈夫です！歩形は気にせず、とにかく歩いてバトンをつなぎましょう！

○ウォーキングリレー参加者限定 選手交流会

現役競歩日本代表、オリンピックメダリストの元日本代表なども加えて、ウォーキングリレー参加者限定の選手交流会を実施します。

- ・開始予定時間 14:30(場所:国立競技場会議室) ※レース後そのまま実施します
 - ・終了予定時間 15:30頃
- ※選手交流会に参加できるのはウォーキングリレー出場者4名に限ります。

ドリンクやウェア・タオルなどは集合場所にお持ちください。

(参加者案内P.2では手荷物を持たず集合のご案内しておりますが、お持ちいただいて構いません)

それぞれがスタートする場所に荷物を置き、レース終了後、

各自置いた荷物を持って、メインスタンド中央の正面ホール入り口に集合ください。

○交流会内容はこちら👉 <https://www.jaaf.or.jp/news/article/18813/>

もっと気軽にリレー(8×50mR)

○ルール

1人50mを走り、8人でバトンをつなぎます

○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



仮装リレー(4×100mR)

○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、確認いたします。

Night of the mile(4×400mR)

○ルール

1人400mずつ走り、4人でバトンをつなぎます

○走るレーン

1走からオープン(レーン指定なし)で行います



電車になって走ろうリレー

○ルール

第1走者は400m、第2走者は300m、第3走者は200m、第4走者は100m走ります。

第1走者は何も持たずにスタート！

第2走者はバトンの代わりに、ひもを持って第1走者を待ちます。

電車の車両を1つずつ増やすイメージで、最後は4両(4人)でゴールへ向かいます！

📺イメージ動画 https://twitter.com/jaaf_official/status/1692521696413253650?s=20

○電車ひも

主催者側でも用意しますが、独自にご用意いただいても構いません。

ただし、スタジアムを傷つけたり、汚したりするものなど、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。

全長:約4m50cm



△電車ひもイメージ

- *布製
- *1チームあたり 2本お渡しします
- *左右1本ずつ、両手で持って走ります

