

リストグループ presents

# FMヨコハマ マラソン2024

2024.3.9 SAT

スタート & ゴール 赤レンガパーク



<特別協賛>



<協賛>



<後援> 横浜市 にぎわいスポーツ文化局/横浜市スポーツ協会

<協力> ポートサービス

# 新しいうれしい!をつくる

あなたがうれしいと、  
私たちもうれしい。

だから私たちは  
あなたのうれしい!を新しくする  
チャレンジをやめない。

新しいカーライフを創造する。  
新しい地域社会をデザインする。  
新しい未来を生み出していく。

すべては、あなたにとっての  
新しいうれしい!をつくるために。

私たちは、ウエイズグループです。



**WEINS**

ウエイズトヨタ神奈川



## コース紹介

- 1 **10km マラソン** 1部  
■ AM9:00スタート
- 2 **10km マラソン** 2部  
■ AM10:30スタート
- 3 **3km ファミリーラン**  
■ 大人1名+子供1名(小学6年生まで) ■ PM12:00スタート
- 4 **5km マラソン**  
■ PM12:50スタート
- 5 **21.0975km ハーフマラソン**  
■ チーム4~8名 ■ PM14:00スタート

## タイムスケジュール

コース名	参加賞引換	競技時間	表彰式
1 <b>10km マラソン</b> 1部	7:00~	9:00~10:10	10:20ごろ
2 <b>10km マラソン</b> 2部	8:30~	10:30~11:40	11:55ごろ
3 <b>3km ファミリーラン</b>	10:00~	12:00~12:30	12:55ごろ
4 <b>5km マラソン</b>	10:50~	12:50~13:30	13:50ごろ
5 <b>21.0975km ハーフマラソン</b>	12:00	14:00~16:30	16:20ごろ

## 記録を伸ばすなら 低酸素トレーニング

JR横浜駅西口 徒歩**5分**

高地トレーニング Studio.

Green Terrace



短時間で高効率!  
心肺機能向上!



スタミナUP!さらに  
強い走りをGET!



ミトコンドリア活性  
疲れにくい身体に!



オーバーワークを防いで  
故障しない練習ができる

YouTube  
トレーニングの  
様子を公開中!



同封のチラシ持参で割引対象!まずはお得に体験から!

☎ 045-620-7009 詳細はQRコードを読み込んで今すぐチェック! →

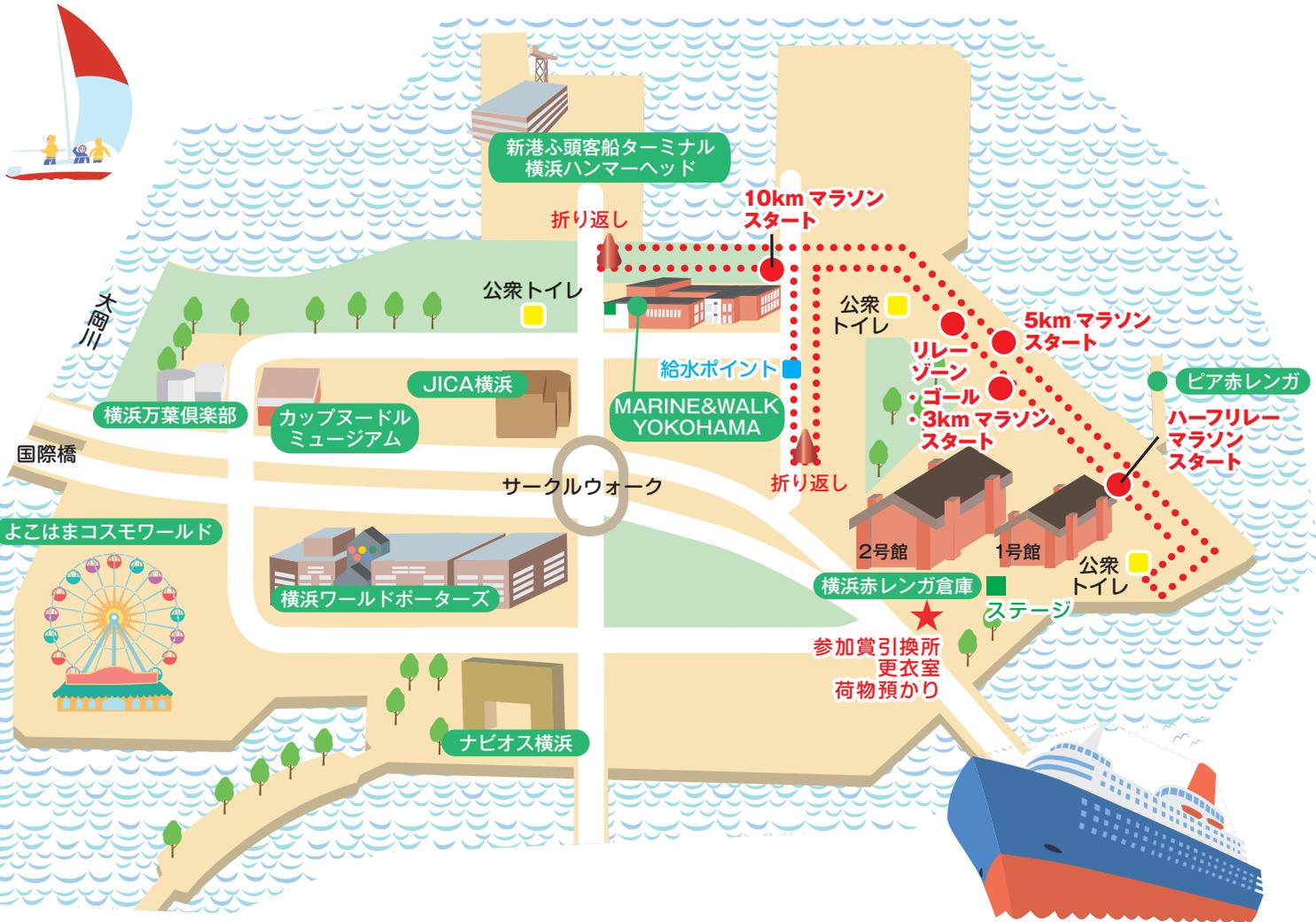
# F&Mヨコハママラソン2024

開催日 **2024.3.9 SAT**

スタート・ゴール **赤レンガパーク**

大会概要 ■ 参加資格:中学生以上 ■ 特設 1.5kmコース

※ファミリーランは  
大人1名+子供1名(小学6年生まで)



昔も今も変わらない、  
横浜生まれという絆。

よろこびがつなぐ世界へ

**KIRIN**

山手工場で醸造された  
『麒麟ビール』が  
1888年5月に  
初めて発売されました。  
※写真は1907年頃の山手工場



ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。お酒は楽しく適量で。  
妊娠中・授乳期の飲酒はやめましょう。あきびんはお取扱店へ。

麒麟ビール株式会社



## DJ応援メッセージ

### 石川 舜一郎

番組

「F.L.A.G.」

□毎週金曜日12:00～14:45

中学時代にラジオと出会い、その面白さを知る。ギターに明け暮れた高校時代を経て、大学を卒業と同時に都内のコミュニティFMでラジオデビュー。現在はラジオDJ、MC、ナレーターとして声の世界で活動中。



今年も来ますね、FMヨコハママラソン！毎年多くの方にランナーとして、応援としてご参加いただき大盛り上がりなこの大会。まるで学生時代に戻れるような1日なので、僕も日々足りていない青春要素を摂取しに行きます！

### 舘谷 春香

番組

「Tresen Friday」

□毎週金曜日15:00～19:00

ホリプロアナウンス室所属。地方局キャスターやラジオ局の局アナを経て2020年～フリーアナウンサーへ。趣味はマラソン・スポーツ観戦・短歌・競馬・一人旅。好きな食べ物はじゃがいも。



今年もFヨコマラソンの季節がやってきましたね♪初めて走る方も何度も走ったことがあるという方も、横浜の景色と走った後の乾杯を楽しみに！みんなで楽しく走りましょう！そしてみなさまとお会い出来るのを楽しみにしています！

### 柴田 聡

番組

「Route 847」

□毎週土曜日16:00～18:30

「かりゆし☆らんど」

□毎週日曜日22:00～22:30

FMヨコハマをはじめ、ラジオDJをメインに活動。また、横浜・マリノスのスタジアムDJや、関東エリアのマラソン大会のMCなどでもお馴染みの声として活躍。年間2～3回フルマラソン完走に加え、100kmのウルトラマラソンも完走するなど、自身もランナーとして活動中。



今年もFヨコマラソンの季節がやってきました！エントリー頂いたランナーのみなさん、みなとみらいの景色を彩る最高の走りを見せてくださいね♪初参加の人も、毎回参加の人もFヨコマラソンだからその思い出が作れるはず！僕は10kmの部、本気で走りまーす！！負けませんよ～

### 令和応援団 龍口 健太郎

番組

「Kiss & Ride」

□毎週月曜日～木曜日12:00～15:00

法政大学応援団出身。応援に特化したスポーツMC、DJとしての活動と令和応援団の応援活動で“全ての人の心に火を灯すこと”を目的に、そのポジティブな思考とエネルギーなパフォーマンスで世界を明るく変えようとしている男。「Kiss & Ride」月・火のリポーター。



今年もFヨコマラソンのシーズン到来ですね！！私もルーキーイヤーからずっと応援で参加させていただいておりますが、横浜の風を切り裂いて走るみんなの熱気と楽しさが大好きです！今回も共に“限界突破”で頑張りましょう！！

Panasonic  
AUTOMOTIVE

みんなのクルマに、  
楽しさ広がる大画面。

「有機ELディスプレイ」だから、ブルーレイも地デジも、美しい。  
さらに見やすく、操作性もなめらかな「HD美次元マップ」。  
自宅のレコーダーの番組を、リモートで楽しめる新機能を搭載。

プロカーフェー  
松田 詩野



FIX PREMIUM 10 有機EL 10V型ワイドカーナビステーション (ストラーダ) CN-F1X10BGD (オープン価格) Blu-ray Disc

ストラーダ  
Strada

○レコーダーのリモート視聴にはスマートフォン等が必要です。お客様ご相談センター☎0120-50-8729 受付9:00～17:00(年中無休・当社指定休日を除く)。フリーダイヤルがご利用いただけない場合045-929-0511(有料)受付9:00～17:00(土・日・祝・当社指定休日を除く)。

panasonic.jp/navi

500車種以上  
に装着可能

対応車種を  
今すぐチェック!



## SPECIAL LIVE

### 小玉ひかり

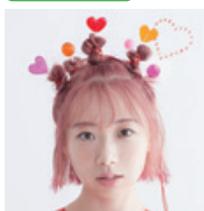


#### プロフィール

2000年2月14日生まれ。ピアノ弾き語りのシンガーソングライター。14歳から音楽活動を始め。2023年11月29日シングル「ドラマチックに恋したい」でメジャーデビューを果たし、同曲MVのYoutube再生回数が50万回を超え、好評を博している。優しく切ない歌声と明るく親しみやすいキャラクターで、同世代の男女を中心に支持を集めている。

FMヨコハマ「BREAK IT DOWN」(毎週日曜日 22:30~) DJを担当。

#### 商品情報



デビューシングル  
「ドラマチックに恋したい」  
TVアニメ  
「カノジョも彼女」  
Season 2 OPテーマ  
¥1,300(税込)/  
SMCL-851



### Y.S.C.C. YOKOHAMA FUTSAL

我々は大都市ヨコハマ唯一のプロフットサルクラブです。  
日本最高峰リーグであるFリーグDiv.1 参戦中！  
ぜひ応援よろしくお願いします！

ホームアリーナ  
・横浜武道館  
・横須賀アリーナ



HP: <https://ysccfutsal.jp/>



Youtube



一歩一歩、  
なりたい自分に  
近づいていく。



SPORTS CLUB **NAS**

 Daiwa House Group®

スポーツクラブNASは  
ゴールに向かって走る  
あなたを応援します。



# 30% OFF FMヨコハマシーバスクーポン

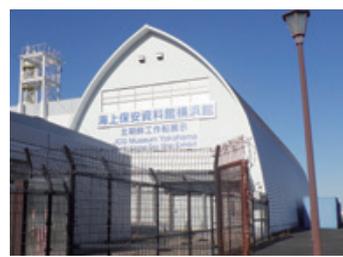
●横浜駅に帰るのに便利です。 ●赤レンガ乗り場、ハンマーヘッド乗り場の2か所のみ使えます。 ●2024年3月31日(日)まで有効です。 ●シーバスに限りませす。 ※他のクーポン等と併用はできません。

## ランナーズビュー

コースは「赤レンガパーク」と「マリノア」をつなぐ約1.5kmの特設コースになっています。海際のとても走りやすい気持ちのよいコースです。ここではコース周辺の見どころを紹介いたします。

### 海上保安資料館 横浜館

館内には平成13年に発生した「九州南西海域における工作船事件」の工作船と回収物を展示しています。



**【開館時間】**  
午前10時～午後5時  
(閉館30分前までに受付終了)

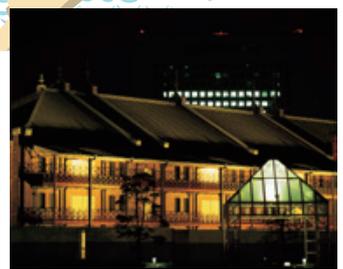
**【休館日】**  
月曜日、年末年始等

**【見学料】**  
無料



### 横浜赤レンガ倉庫

展示スペースやホールを備えた文化施設や様々な店舗が営業している商業施設になっています。赤レンガ倉庫は「近代化産業遺産(経済産業省)」として認定されています。



愛、一本お返しっ。

# 愛情一本。

TAIHO 大鵬薬品

**チオビタ®**  
ドリンク

[効能・効果] 疲労の回復・予防 [用法・用量] 成人(15歳以上)1日1回1本(100mL)を服用 [指定医薬部外品]

## 参加資格

1. 事前に健康診断を受けて健康と認められた方。(健康診断は各自受診してください)
2. 制限時間で完走できる方。(制限時間で競技を終了します)
3. 申込み規約、参加規約に同意いただける方。
4. 参加者の個人情報は大大会委員会にて管理されること、および大会前・大会終了後、ランニングに関する情報や大会に関わる情報を郵送物等を通じてご案内する場合があることを承諾していただける方。

## 競技規程

### 競技ルール

#### ～基本ルール～

主催者が定める規則に基づき開催いたします。

- ・同封のアスリートビブス(ナンバーカード)を1人1枚安全ピンで胸側に装着しレースに参加してください。
- ・記録集計は計測チップで行います。シューズに正しく装着しレースに参加をしてください。装着方法は別紙装着説明書をご覧ください。
- ・表彰は10km1部、10km2部、5kmは男女別上位1～3位、3kmファミリーランとハーフリレーマラソンは上位1～3位までとなります。
- ・1周1.5kmのコースを周回して走って頂きます。
- ・レース途中、歩く事も可能ですが、各レースには制限時間があります。
- ・制限時間が過ぎてしまいますと、レースは終了となります。
- ・完走証は会場内でお渡しいたします。

### 10kmマラソン

1部競技時間 09:00～10:10

2部競技時間 10:30～11:40

1. 制限時間は各70分間とします。
2. スタートとゴール地点は異なります。ご注意ください。
3. 特設コースを6周回走っていただきます。また、ゴール地点の通過回数は7回となります。

※申し込みをされた部門でご参加ください。競技時間の変更は出来ません。

### 3kmファミリーラン

競技時間 12:00～12:30

1. 制限時間は30分間とします。
2. スタートとゴールは同じ地点となります。
3. 特設コースを2周回走っていただきます。

### 5kmマラソン

競技時間 12:50～13:30

1. 制限時間は40分間とします。
2. スタートとゴール地点は異なります。ご注意ください。
3. 特設コースを3周回走っていただきます。また、ゴール地点の通過回数は4回となります。

### ハーフリレーマラソン

競技時間 14:00～16:30

1. 制限時間は150分間とします。
2. スタートとゴール地点は異なります。ご注意ください。
3. 特設コースを14周回走っていただきます。また、ゴール地点の通過回数は15回となります。

◆1チーム編成:4名～8名

◆チーム内での走順、チームメンバーのそれぞれの周回数などは各チーム内で決めて頂きます。1人最低でも1周/1.5kmを走ってください。

◆走者の交代

タスキを使用して走者の交代を行っていただきます。走者の交代はリレーゾーンのみとなります。次走者や待機走者がゴール付近に近づくなどして計測チップが誤反応してしまうと正しい記録集計ができません。ご注意ください。

◆申し込み後のメンバー変更は基本出来ません。メンバーの減少は受付いたしますが、増加は受付できません。

※減少に伴い、1チーム編成人数が4名から3名になってしまった場合は失格とします。



## ▶ 注意事項

- ①大会当日の参加申込は受け付けておりません。
- ②入金先着順の定員制大会です。エントリー成立は入金時になります。ただし、入金までに定員に達した後に入金があった場合は、手数料を差し引いた上でご返金いたします。
- ③参加申し込みをされた時点で、大会規約ならびにエントリー WEB サイト該当のエントリー規約に同意の上で行っているとみなします。
- ④参加に伴う、けが・事故については主催者は応急処置のみ行い、主催者は加入している保険の範囲内で補償し、また参加者が他に及ぼした損害については、主催者は責任を負いません。
- ⑤横浜赤レンガ倉庫・赤レンガパーク・カップヌードルミュージアムパーク及びピア赤レンガ周辺では、テントやシート等による占有はできません。
- ⑥レース終了後、計測チップは回収させていただきます。レースに参加されない方は受付時に計測チップをご返却ください。未返却の場合、実費2,000円をご負担いただきます。
- ⑦大会当日に発熱および体調不良等の自覚症状が見られた場合は、参加をご遠慮ください。
- ⑧ゴミやマスク等は各自で持ち帰っていただきますようお願いいたします。

## ▶ 大会規約

- ①主催者は、傷害保険に加入しますが、傷害や疾病、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。
- ②体調管理はご自身で行い、健康診断を受ける等、体調には万全を期して臨んでください。なお、体調不良の場合は無理な参加をしないようにお願いします。
- ③自己都合による申込後の種目等変更、キャンセルは受付できません。
- ④いかなる場合でも参加代金の返金は致しません。
- ⑤大会出場中の映像、写真、記事、記録等のテレビ、新聞、雑誌、インターネット等への掲載権及び肖像権は主催者および企画運営者に属します。また、マスコミ等のメディアの取材が行われる場合があります。
- ⑥お申込みいただいたお客様の個人情報は主催者および企画運営者にて適切に管理し、お申込み内容の確認、連絡ならびに資料や次回大会等サービス案内のために利用させていただきます。また、個人を特定できない統計情報を作成し、よりよいサービスを提供するため事業に活用することもあります。
- ⑦貴重品は各自の責任で保管してください。主催者は盗難・紛失の責任を負いません。
- ⑧環境にも配慮し、極力電車やバス等の公共交通機関をご利用ください。
- ⑨走路および歩行路、競技場周辺は、一般の利用者の皆様もいらっしゃいますので、十分注意してください。主催者、大会運営者の指示、誘導に従って競技にご参加ください。
- ⑩公共の公園を利用しますので、ごみ等は各自で責任を持って処分してください。
- ⑪記録計測用の計測チップを紛失された場合、実費2,000円をご負担いただきます。
- ⑫主催者並びに大会運営者は、上記申込規約に則って開催します。

## ▶ お問い合わせ

FMヨコハママラソン大会事務局

◇TEL:045-681-3906 ※平日10:00～17:00(土日祝を除く)

◇E-mail:fm847@y-artist.co.jp

このパンフレットは公式HPからダウンロード可能です。

公式HPアドレス <https://www.fmyokohama.co.jp/topics/10785>



# FMヨコハママラソン2024

## 中止・決行協議

当日の朝5:00より行います。中止・決行の掲載は5:00以降に、FMヨコハマのホームページで告知、6:00以降FMヨコハマでも放送します。

## ①参加賞引換

- ①参加者は入口横のテントにて、参加賞(一部)のお引換。  
※アスリートビブス・計測チップ・パンフレット・参加賞等は事前配送させていただきます。
- ※エントリーされた競技の2時間前から引換が出来ます。

## ②更衣室

- ②更衣室で着替え  
※荷物は中に置いたままにしないようお願いします。

## ③荷物預かり所

- ③荷物をお預け  
※競技終了後はお早めにお引き取りください。

## ④ステージ前集合

- ④各競技の集合時間5分前には、ステージ前に集合してください。  
《集合時間》

10kmマラソン1部:8:15      10kmマラソン2部:9:55  
3kmファミリーラン:11:30   5kmマラソン:12:20  
ハーフリレーマラソン:13:20

## ⑤移動

- ⑤競技説明後、スタート地点に移動します。  
※各競技、スタート地点が異なります。  
※ハーフリレーマラソンの第二走者以降はリレーゾーンへ移動いただきます。

## ⑥競技開始

- ⑥各競技、周回管理はチーム・個人で行います。  
※周回数が分からなくなった時は、計測テントで確認が可能です。

## ⑦表彰式

- ⑦10kmマラソン1部:10:20ごろ      10kmマラソン2部:11:55ごろ  
3kmファミリーラン:12:55ごろ   5kmマラソン:13:50ごろ  
ハーフリレーマラソン:16:20ごろ

## ⑧荷物の受取

- ⑧競技を終了した参加者は次の参加者の為に、早めに荷物のお引取りをお願い致します。

## ⑨終了

- ⑨終了

※完走証は、会場内でお渡しいたします。



# 「人を大切にする企業づくり」から 「人を大切にする社会の実現」へ

働き方改革の相談・支援は社労士にご相談ください。

神奈川県  
社会保険労務士会  
公式キャラクター  
しゃるるし



神奈川県社会保険労務士会では、  
社労士の職業倫理の徹底に取り組んでいます。



## 神奈川県社会保険労務士会



## ご要望に合わせた 充実のサービスを。

- ◎ 厳選した豊富なアイテム: レンタルコース
- ◎ 専門プランナーがお手伝い: 企画オーダーコース
- ◎ 会場づくりのプロを派遣: スタッフサービス
- ◎ 演出からタレント手配まで: コーディネイトサービス



## DUSKIN RENT-ALL

# イベントのトータルサポート 人が集まる所に、ダスキレントール。

私たちダスキレントールは、イベントの専門家。

全国規模のイベントから地域のお祭りまで、人が集まる様々な場所での実績が豊富。

私たちは機材やプランを通じて、イベントを成功へ導くお手伝いをいたします。

### 企画・運営・撤収も。

機材レンタルはもちろん、イベントの企画立案から  
会場設営・運営・撤収までイベントをまるごとサポート。

### 町内会の催し物も。

地域のイベントには、その土地に精通した地域店が  
きめ細かく対応します。

### 全国規模の 大イベントも。

全国102店舗のネットワークと  
多彩なアイテムで、大イベントを成功へ。  
全国持ち回りイベントも、豊富な経験値で  
スムーズな運営をサポートします。

©2022年12月末時点

いますぐ知りたいイベント情報や商品のことは  
[event.kasite.net](http://event.kasite.net)

ダスキンでイベント

検索

不動産のスペシャリストとして

すべてのお客様へ  
満足を超えた感動を



List

Sotheby's  
INTERNATIONAL REALTY

不動産に関するすべてのことをトータルサポート

01

住まい探し

創業30年以上の経験と、  
神奈川 NO.1\*の実績で、  
お客さまのご要望に合った  
物件をご提案します。  
未公開物件も多数ご用意。

02

住むまで

ご契約後もしっかりサポート。  
提携住宅ローンをはじめ、  
快適な新生活がスタートでき  
るように、さまざまな商品を  
特別価格にてご紹介。

03

住んでから

お引渡ししてからが本当の  
お付き合いがスタート。  
24時間365日「List365」  
にてご購入後も  
しっかりサポートいたします。

04

住んだあと

お住まいを手放したいときも  
弊社にお任せください。  
売却に特化した専門チームが  
対応いたします。

※日経 MJ 第40回サービス業総合調査 仲介手数料ランキング (2022年11月)

List | Sotheby's  
INTERNATIONAL REALTY

リストインターナショナルリアルティ株式会社 横浜市中区尾上町4-47 リスト関内ビル TEL:0800-800-2473  
【リストグループは、横浜市と協働して「横浜マリンタワー」の管理・運営を行い、地域活性に貢献しています。】  
リスト株式会社 リストデベロップメント株式会社 リストアセットマネジメント株式会社 リストホームズ株式会社 リストプロパティーズ株式会社

Each Office Independently Owned Operated

