

リストグループ presents

# FMヨコハマ マラソン2023

2023.3.11 SAT

スタート  
&ゴール

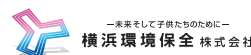
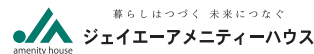
赤レンガパーク



<特別協賛>



<協賛>



<後援> 横浜市 市民局/横浜市スポーツ協会

<協力> ポートサービス/ケーエムシーコーポレーション

# F&M横浜マラソン2023

## 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	受付	競技時間	表彰式
1 10km マラソン 1部	7:00~	9:00~10:10	10:15ごろ
2 10km マラソン 2部	8:30~	10:30~11:40	11:45ごろ
3 3km ファミリーラン	10:00~	12:00~12:30	12:35ごろ
4 5km マラソン	10:50~	12:50~13:30	13:45ごろ
5 21.0975km ハーフマラソン	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! →

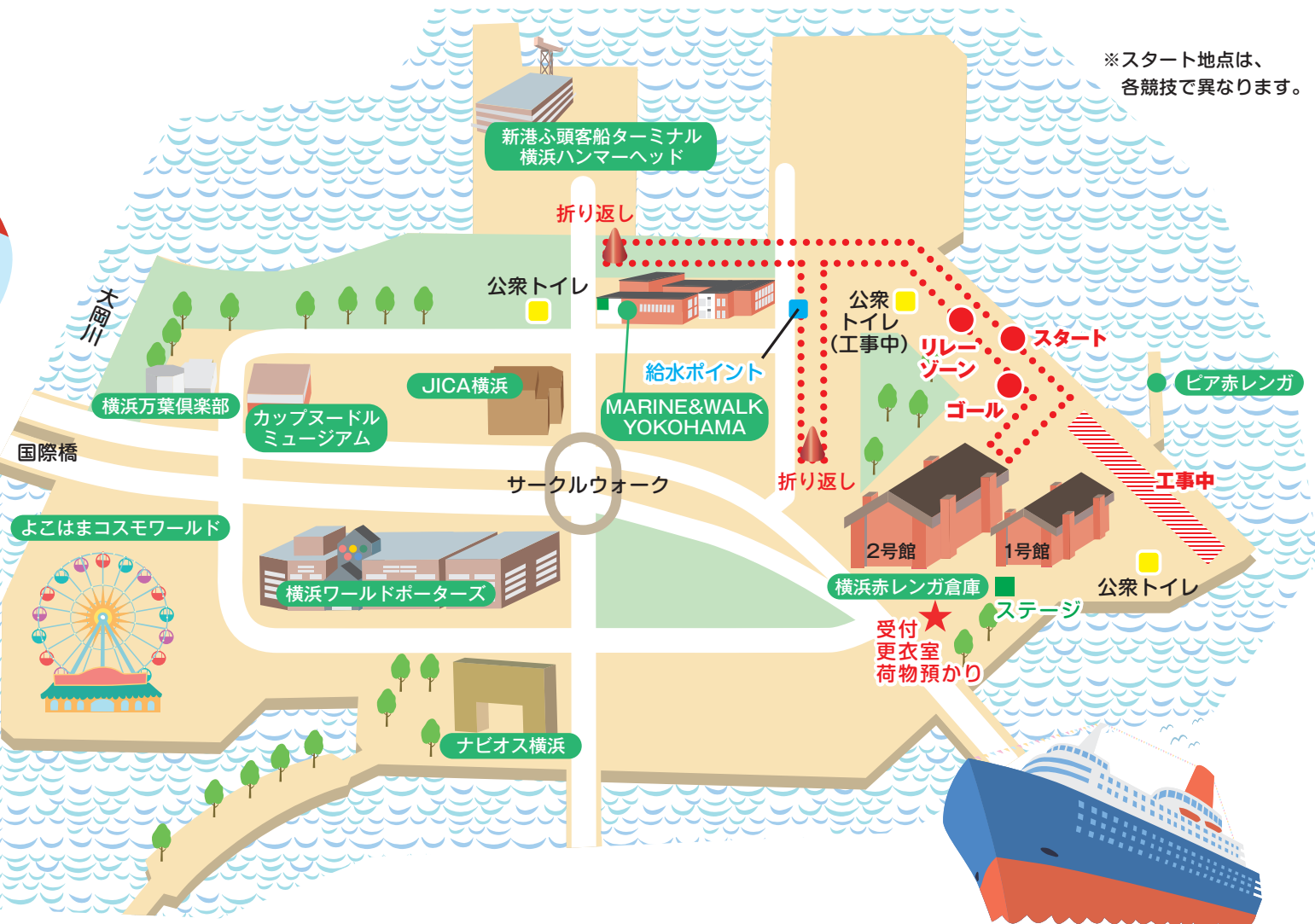


開催日 **2023.3.11 SAT**

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 1.1km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)



※赤レンガパーク緑地護岸補修工事の関係で、周回コースの距離が例年と異なります。

「麦芽100%」生ビール

## 昔も今も変わらない、 横浜生まれという絆。

よろこびがつながる世界へ

# 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**

# Fヨコハママラソン2023

## 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。



今年もやってきましたFヨコマソン！個人でガチ参加のランナーさんも、仲間や家族で楽しく参加の方も一緒に楽しみましょう！当日は僕たちエフヨコDJ陣の全力応援を背に最高の走り笑顔を見せてください！

### 井口 綾子

番組

「F.L.A.G.」

□毎週金曜日12:00～14:45

1997年生まれ。青山学院大学卒業。「2017年ミス青山コンテスト 準グランプリ」  
神奈川県生まれ、神奈川県育ち。タレント、モデル、キャスター、リポーターとしてマルチに活躍中。



今年もFヨコハマソンの季節がやってきました！一緒に盛り上がりながらランナーの皆さんが楽しそうに走っている姿が見れるこのイベントが私自身とっても大好きです！私達も皆さんが気持ちよく走れるように全力で盛り上げに行きますので、一緒に楽しみましょう～！！

### 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4～5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。



Fヨコマソンに参加される皆さん！今年もみなとみらいの景色と、ライバルであり、仲間でもあるランナーからたくさんパワーをもらって最高の思い出を作って下さいね。襷を繋げたゴール後、さらに強い絆が生まれます！！

### 龍口 健太郎

番組

「Kiss & Ride」

□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ッシュ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。



エフヨコマソン！昨年初めて参加させて頂きました！素敵な雰囲気とスポーツ特有の熱いエネルギーに感動しておりました！今年も太鼓を鳴らして皆さんの一歩一歩を後押しさせて頂きます！それぞれのステージと一緒に、ひとつ自分を超える1日にしましょう！

よろこびがつなく世界へ

KIRIN

◆  
プラズマ  
乳酸菌

あなたに  
元気な毎日を。  
キリンの免疫ケア。



機能性表示食品

果汁1%

キリンビバレッジ株式会社 IMUSE-P.jp のんだあとはリサイクル。





## SPECIAL LIVE

### 山口紗矢佳



#### プロフィール

横浜市瀬谷区出身。介護タクシードライバーという意外な一面を持つ異色のシンガーソングライター。

ライブ・路上ライブのほか、ライブ配信等でも「歌うタクシードライバー」として話題を集め、その活躍がプロデューサーの目にとまり現在の活動につながる。ライブ配信で培った明るく軽妙なトークを生かし、自身初のレギュラー番組 Fm yokohama 「Sayaful Palette」絶賛放送中。

聴く人を元気づけるハッピーな応援ソングや、家族・友人に向けたハートウォームな楽曲も多く、誰かの心に寄り添えるシンガーであることを大切に歌い続け、TikTokでの「歌うタクシードライバー」動画は、総再生数100万回を超えるなど話題に。

横浜開港祭ではライブパフォーマンスのみならず親善大使も勤めるなど、横浜ラブな活動を展開中。

また、2020年からは地元神奈川県瀬谷警察署からの依頼を受け「特殊詐欺撲滅キャンペーン」のための防犯ソング「Keep for Smile - 騙されないで」を制作。CDの無料配布や防犯イベントへの参加など地域貢献も精力的に続けている。

#### 商品情報



2022年12月18日(日) Digital Release!!  
「きみとわたし」  
各種サブスクリプションサービスにて配信!



## “ありがとう” と生きていく

—未来そして子供たちのために—

### 横浜環境保全株式会社

YOKOHAMA KANKYOUHOZEN  
CORPORATION

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。 ●2023年3月31日(金)まで有効です。 ●シーバスに限ります。 ※他のクーポン等と併用はできません。

# 赤レンガカフェクルーズ割引クーポン

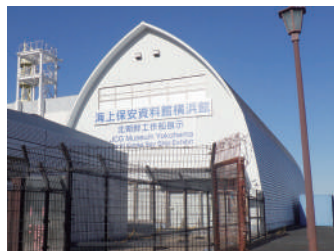
リザーブドクルーズ「赤レンガ棧橋」発着の横浜港をめぐる周遊クルーズ  
大人 1,500円→1,300円 中学生 1,000円→800円 小人 800円→700円  
●2023年3月11日(土)～3月26日(日)まで有効です。 ※他のクーポン等と併用はできません。

## ランナーズビュー

コースは「赤レンガパーク」と「マリン アンド ウォークヨコハマ」をつなぐ約 1.1 km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  
【見学科】  
無料

## ピア赤レンガ

横浜駅東口のりば～山下公園のりばを結ぶシーバス。(水上バス)  
横浜駅東口のりばまで一気に約15分  
赤レンガカフェクルーズ「よくばり!ガントリーレーンまでコース」と「ゆったり!ベイブリッジみなとみらいコース」のコースでみなとみらいを満喫!

このページの上にあるクーポンでオトクに乗船!



## 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。



TAIHO 大鵬薬品

# 愛情一本。

愛、一本お返しっ。

## 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必要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1.1km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。
- ・完走証は特設ホームページよりダウンロードいただけます。

### 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9周回走っていただきます。また、ゴール地点の通過回数は10回となります。
- ※部門変更スタートはできません。あらかじめ申し込みをされた部門でご参加ください。

### 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。また、ゴール地点の通過は3回となります。

### 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4周回走っていただきます。また、ゴール地点の通過回数は5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19周回走っていただきます。また、ゴール地点の通過回数は20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/1.1kmを走ってください。

◆走者の交代

新型コロナウイルス感染症対策の一環としてタスキを使用せず次走者への背中タッチ方式で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、また参加者が他にあたえた損害については、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。

## ▶ 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。尚、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大会専用の駐車場が無い為、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IC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。





## 👉 コロナウイルス感染予防対策事項

公益財団法人日本スポーツ協会の感染拡大予防ガイドラインなどに沿った感染予防対策を行います。  
感染状況により、対策内容は変更となる場合がございます。

### 【全般】

- ・感染状況、ガイドラインを基に競技人数を調整いたします。
- ・競技毎に開会式&スタート時間に間隔を設け、人との接触を極力避ける。
- ・大きな声で応援できない為、代わりにDJが応援いたします。
- ・人と人との距離は2m以上保つようお願いいたします。
- ・運営スタッフはフェイスシールド、マスク、ゴム手袋の着用予定。
- ・新型コロナウイルス接触確認アプリのインストール  
→神奈川県LINEコロナお知らせシステムの登録促進を行う。
- ・競技前後に、十分な給水を行い、マスク装着に伴う、脱水症、熱中症の予防に努める。
- ・受付時の密回避のため、ゼッケン等は、事前に参加者に送付します。
- ・今後、国や自治体などが発行するワクチン証明などが開催時期に使用できる状態であれば、そちらも活用することを視野に置いて臨機応変に運用を行う。事前、当日の提示など。

### 【競技前】

- ・大会当日の朝、体温計測をお願いします。
- ・受付時『消毒』『検温』『体調管理シートの提出』をお願いいたします。受付済みの方にはリストバンドをお渡ししますので装着のご協力をお願いいたします。
- ・準備中もマスク着用と人との距離を2m以上保ってください。

### 【競技中】

- ・競技直前までマスクの着用をお願い致します。
- ・追い越しをするなど人に近づく際はハンカチで口を覆う等対策をお願いいたします。
- ・ランニング中にマスク・バフを着用されながら、スポーツを行うと熱放散が妨げられることから、通常よりも熱中症のリスクが高くなりますので運動強度を下げるか休憩を取りながら走っていただくようお願いいたします。
- ・マスクを付けずに走る場合は人との距離を保つようお願いいたします。
- ・つば、たんは吐かないようお願い致します。給水ポイントにティッシュを設けますのでそちらで処理をお願いいたします。
- ・前のランナーの真後ろにつかないこと。距離を開ける、斜め後ろにズレるようお願いいたします。
- ・競技者同士のハイタッチや接触をしないこと。
- ・給水の飲み残しは指定されたバケツに捨ててください。それ以外は禁止。

### 【大会後】

- ・イベント終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告するようお願いいたします。

このパンフレットと新型コロナウイルス感染症対策チェックリストは公式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/10369>



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)

◇E-mail:fm847@y-artist.co.jp

## 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検温・アルコール消毒

①会場入口にて、検温・アルコール消毒を行っていただきます。

## ②受付

②参加者は受付にて、健康管理表のご提出・参加賞(一部)のお受取。

※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時間前から受付が出来ます。

※遅刻した場合、競技開始15分迄は受け付けます。

## ③更衣室

③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。

## ④荷物預かり所

④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。

## ⑤ステージ前集合

⑤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:8:20      10kmマラソン2部:10:00

3kmファミリーラン:11:30      5kmマラソン:12:15

ハーフリレーマラソン:13:30

## ⑥移動

⑥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。

## ⑦競技開始

⑦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。

## ⑧表彰式

⑧10kmマラソン1部:10:15ごろ      10kmマラソン2部:11:45ごろ

3kmファミリーラン:12:35ごろ      5kmマラソン:13:45ごろ

ハーフリレーマラソン:16:20ごろ

## ⑨荷物の受取

⑨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。

## ⑩終了

⑩終了

※完走証は、後日特設ホームページよりダウンロードいただきます。

# Fヨコ ライフスタイル

FMヨコハマを聴く方法はいろいろ！環境にあわせてお聴きください。



**ラジオで聴く** 周波数を84.7MHzへ  
合わせてお聴きください。



**パソコン・スマホで聴く radiko**

「タイムフリー」&  
「シェアラジオ」

詳細は <https://radiko.jp> まで

「radiko」は、パソコンやスマートフォンがそのままラジオとなるサービスです。

◇無料配信エリア 神奈川県/東京都/千葉県/埼玉県/茨城県/栃木県/群馬県

※「radikoプレミアム」は、課金制で月額385円(税込)。配信エリアの枠を超えて「radiko」に参加しているラジオ局を全国どこにいても聴けます。

※auスマートパス、auスマートパスプレミアム会員の方は、「radiko for au」をご利用ください。詳しくは「au」のホームページまで。

## FヨコSNS



Instagram

「fmyokohama847\_official」で検索



Twitter  
@FyokoG



Facebook

<https://www.facebook.com/Fmyokohama847>



YouTube  
チャンネル

FヨコハマDJ達の表舞台に裏舞台、様々な活動やインタビューの様態などを動画で配信しています。  
「Fmyokohama847 Official」で検索

衛生環境を整える

**DUSKIN**

衛生のプロがこれからのイベントをバックアップ！



展示会



セミナー



第29回 西区ファミリーロードレース大会

スポーツ

ダスキンの

## イベント衛生サービス



イベント会場外からの  
衛生対策商品

サーマルカメラ各種



イベント会場内の  
衛生対策商品

空間清浄機各種



イベント来場者の  
衛生対策商品

手指消毒剤各種



イベント開催中の  
衛生対策

巡回衛生清掃サービス



人に感動を、時代と世代を超える価値を。



購入 売却 賃貸 注文住宅 開発・分譲事業 投資 不動産管理

不動産に関するご相談はリストグループにおまかせください



List

Sotheby's

INTERNATIONAL REALTY

リスト株式会社 リストインターナショナルリアルティ株式会社 リストアセットマネジメント株式会社 リストデベロップメント株式会社 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

リストインターナショナルリアルティ株式会社 支店・営業部

横浜駅 徒歩2分

横浜支店

0800-800-2451

東戸塚駅 徒歩3分

東戸塚支店

0800-800-2452

上大岡駅 徒歩1分

上大岡支店

0800-800-2453

センター北駅 徒歩1分

港北ニュータウン支店

0800-800-2462

武蔵小杉駅 徒歩2分

武蔵小杉支店

0800-800-7607

辻堂駅 徒歩3分

湘南支店

0800-800-2461

町田駅 徒歩3分

町田支店

0800-800-3119

蒲田駅 徒歩1分

蒲田支店

0800-800-2459

虎ノ門ヒルズ駅 徒歩1分

東京オフィス

0800-800-7065

関内駅 徒歩1分

関内本社

0120-996-688



店舗情報はこちら

Each office is Independently Owned and Operated.

リスト株式会社 横浜市中区尾上町4-47 リスト関内ビル TEL.045-671-1111

www.list.co.jp

リスト 不動産 🔍