

# Enjoy RUN 2026



マラソン・ランニングを通じて  
楽しみながら健康に!!

11月23日(月・祝)

開催地 江東区 夢の島競技場

JR京葉線、東京メトロ有楽町線、  
りんかい線「新木場」駅より徒歩5分

※イベントの実施内容については変更になる場合がございます。

親子でチャレンジ!笑顔でゴール!

## 親子ラン



お子さまの  
年齢に応じた  
3コース



完走証が  
もらえる



応援に来た方も  
参加できます!

初心者必見!楽しく走り方を学ぼう!

## RUNクリニック

講師  
猫ひろし氏



ランニングを  
始めたい方や  
初心者にも  
最適!



ゴールまでたすきを繋げ!

## リレーマラソン



チームを組んで  
ゴールを目指せ!



他にも様々なブースやイベントを同時開催!!

うきうき  
アーチェリー

浮かんでいるボールを撃ち落とすゲーム。子どもから大人まで年齢問わずチャレンジできます。



ランニング  
シューズ試履会  
(予定)

新商品のランニングシューズが試着可能。メーカー担当者からアドバイスを受けることもできます。



MC  
朝妻久実  
フリーアナウンサー

主催：一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会  
共催：江東スポーツ施設運営パートナーズ  
後援：株式会社 スポーツニッポン新聞社/江東区 (予定)  
運営：株式会社 スポニチプライム



# Enjoy RUN 2026

開催期間  
11/23(日)

マラソン・ランニングを通じて、楽しみながら健康づくりができるイベントです。  
初心者から経験者まで、一人でも家族やグループでも参加できる多彩なメニューで開催します。

3メニューの  
同時エントリーも可能!

## リレーマラソン

開始時間 13:00  
募集人数 400名

周回数や走行順は自由!  
同僚や友人、家族とチームを  
組んで、たすきを繋いでゴール  
を目指そう!



チームに合わせて距離をセレクト!

### 5kmの部

[トラック+外周路] × 5周

構成 1チーム 1~5名

募集人数 50名

### 10kmの部

[トラック+外周路] × 10周

構成 1チーム 2~8名

募集人数 150名

### 20kmの部

[トラック+外周路] × 20周

構成 1チーム 2~8名

募集人数 200名

周回数や走る順番は自由に設定可能!

例えば

10kmの部(10周)に  
6名で参加する場合

- ・4名は2周、2名は1周
- ・2名は3周、4名は1周 など

5kmの部(5周)に  
3名で参加する場合

- ・2名は2周、1名は1周
- ・1名は3周、2名は1周 など

## プログラム

10:00~ 親子ラン  
11:00~ RUN クリニック  
13:00~ リレーマラソン

## 開催地

### 江東区 夢の島競技場

JR京葉線、東京メトロ有楽町線、  
りんかい線「新木場」駅より徒歩5分



## 親子ラン

開始時間 10:00  
募集人数 50組100名

未就学児、小学生を対象に年  
齢に応じた3コースをご用意し  
ました!

お子様のペースに合わせて、最  
後は手をつないでゴールしま  
しょう!



### 未就学児(3~6歳)の部

距離 トラック半周(約200m)

構成 親1名+子1名

### 小学1~3年生の部

距離 トラック1周(約400m)

構成 親1名+子1名

### 小学4~6年生の部

距離 トラック2周(約800m)

構成 親1名+子1名

## RUN クリニック

開始時間 11:00  
募集人数 100名

健康づくりや身体を動かしたい  
ランニング初心者の方は必見!  
猫ひろしさんを講師に迎え、  
走り方を楽しく学べます!



## タイムスケジュール(仮)

11:00~ 準備運動  
走り方クリニック  
実践ラン  
クールダウン・質疑応答



講師 猫ひろし氏

ワハハ本舗所属  
2016年リオ五輪/カンボジア代表  
ベストタイムは2時間27分02秒  
(東京マラソン2023)

12:00 終了

## サブイベントを 同時開催

ランニング  
シューズ  
試履会(予定)



## うきうき アーチェリー



MC 朝妻久実  
フリーアナウンサー

主催: 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会  
後援: 株式会社 スポーツニッポン新聞社/江東区(予定)

共催: 江東スポーツ施設運営パートナーズ  
運営: 株式会社 スポニチプライム