



「東京レガシーハーフマラソン 2023」に向け、 女性を対象にしたランニングプログラムを展開

女性必見！スポーツメイクあり！オシャレあり！変化あり！
「初ハーフマラソン。走り切ったら、何かが変わる気がした。」



一般財団法人東京マラソン財団とアシックスジャパン株式会社（以下、アシックス）は、10月15日（日）に開催する「東京レガシーハーフマラソン 2023」に向けて、女性を対象としたランニング専用プログラム「ASICS Running Program for WOMEN Road to TOKYO LEGACY HALF MARATHON 2023（アシックスランニングプログラム フォーウーマン ロードトゥトウキョウレガシーハーフマラソン 2023）」を展開することになりました。

募集期間は6月30日（金）から7月23日（日）までで、費用は5,000円（税込）です。プログラム期間は8月7日（月）から10月15日（日）までの10週間で、「東京レガシーハーフマラソン 2023」の出走権をお持ちでない方には、先着500名限定で出走権を付与※1します。

※1 出走権のみの付与で、大会への参加費用は自己負担となります。

○申し込みページ

<https://www.asics.com/jp/ja-jp/mk/running/running-program/tokyolegacy>

「ASICS Running Program」は、自身のレベルに応じてランニングを正しく、楽しく、継続的に取り組むサポートをするもので、アシックスが長年培ってきたランニングに関する知見を生かし開発しました。今回のプログラムは、仕事や家事などで走る時間がなかなか持てない女性に、一歩踏み出すきっかけづくりを行いたいという思いから企画したもので、「東京レガシーハーフマラソン 2023」までの10週間をサポートする内容となっています。

実際にアシックスの研究では、日本の女性は、男性より週平均で 30 分運動量が少なくなっていることが分かっており※2、その背景には仕事や家事（出産・子育て）などで運動習慣を保ちにくいといったことが考えられます。今回はそのような方たちのチャレンジを応援すべく、コンディショニングに役立つ情報や女性のライフステージにおけるさまざまなアドバイス、美容と健康に関する情報を盛り込むなど、オンラインコンテンツを充実させました。ランニングの悩みや課題に寄り添うことはもちろん、健康的で豊かなライフスタイルの実現に貢献することを目指します。

※2 運動とメンタルヘルスの関係性を調べた「ASICS State of Mind」調査より

<https://www.asics.com/jp/ja-jp/mk/smsb-state-of-mind-index-japan-results>

プログラムでは、トレーニングメニューやランニングに対する心がけなどを、GPS ランニングアプリ「TATTA（タッタ）」※3 の専用チーム掲示板で発信します。また、ランニングコーチから前週のトレーニングの振り返り、次週に向けたアドバイスを受けることもできます。さらに、週ごとに設定されている距離を完走するたびに、アシックス無料会員サービス「OneASICS（ワンアシックス）」のポイントプログラムおよびアシックスオンラインストアやアシックス直営店で使える OneASICS ポイントを付与します（最大 2,500 OneASICS ポイント）。

※3 ランニングポータルサイト「RUNNET」と連携する唯一の GPS ランニングアプリ。大会出場履歴や公式記録をトレーニングの記録とあわせて管理することができます。同じ大会を目指すランナー同士で走行距離を競う「練習ランキング」も好評を得ています。

「東京レガシーハーフマラソン」は、ランニングスポーツの普及を通じて、人々の健康増進と豊かな都市づくりに貢献することを目的とし、エリートをはじめ一般市民ランナーも、障がいのある人も、老若男女を問わず誰もが参加しやすい大会を目指している、昨年始まったばかりの新しい大会です。

今大会は、「初ハーフマラソン。走り切ったら、何かが変わる気がした。」をキャッチコピーとし、これまでにマラソンに接点がなかった方の挑戦を応援します。

○プログラム概要

- 名 称：ASICS Running Program for WOMEN Road to TOKYO LEGACY HALF MARATHON 2023
募 集 期 間：2023 年 6 月 30 日（金）～7 月 23 日（日）
プログラム期間：2023 年 8 月 7 日（月）～10 月 15 日（日）
定 員：なし（出走権をお持ちでない方には、先着 500 名限定で出走権を付与）
※大会の一般エントリーは終了しています。
参 加 費：5,000 円（税込）
※出走権付の場合は、大会参加費 13,200 円（税込）（参加料、事務手数料込み）
が別途必要です。
対 象：大会に向けて効率的にトレーニングをしたい方
はじめてハーフマラソンに挑戦する方
美容や健康などに興味があり、スポーツを通じてライフスタイルを充実させたい方

○プログラムに含まれる主な内容

【オンラインイベント】女性にうれしい情報を豊富にご用意！

シューズをはじめとする商品の選び方やコーディネートに関するアドバイス、自宅でできるトレーニング方法、大会直前対策などをアシックスのランニングコーチよりお届けします。また、スキンケアやスポーツメイクなど、女性にうれしい情報をお届けします。さらに、「東京レガシーハーフマラソン 2023」のオフィシャルパートナーである大塚製薬株式会社にもご協力いただき、夏場の栄養・水分補給や身体冷却、大会に向けたコンディショニングに関する配信を行います。

【動画コンテンツ】すきま時間やながらストレッチで継続的なトレーニングが可能！

ストレッチやフォームのポイント、筋力トレーニング、効率的なトレーニング方法などが、ちょっとしたすきま時間にいつでも視聴できます。

【リアルイベント】（オプションサービス）本番 1 カ月前にコーチから直接アドバイスが受けられる！

プログラム参加者限定のイベントを東京・AGF フィールドで 9 月 16 日（土）に実施します。アシックスのランニングコーチが、ストレッチや効率的なフォームのレクチャー、5km 程度のランニングなど、より良いトレーニング継続に向けたアドバイスを行います。また、本イベントには「東京レガシーハーフマラソン 2023」の PR サポーターである三津家貴也さん、坪井ミサトさんも参加予定です。

※イベントへの参加費用、500 円（税込）が別途必要です。



「東京レガシーハーフマラソン 2023」PR サポーターの三津家貴也さん、坪井ミサトさんと走ろう！



アシックスランニングクラブコーチの池田美穂やサポートコーチ陣が参加者のみなさまを支えます！

【ASICS RACE REPORT（アシックスレースレポート）】（オプションサービス）

より美しく走りたいあなたへ！大会当日のフォームやペースの変化に対し、データに基づく詳細な分析レポートを提供！

ランニングフォームやペースの変化を詳細に分析したフィードバックをブラウザ上で受け取ることができるアシックス独自のデジタルサービスです。ランニング向けスマートフォンアプリ「Runmetrix（ランメトリックス）」および専用のウェアラブルデバイスを用いて計測します。

<https://www.asics.com/jp/ja-jp/mk/running/racereport>

※サービスの利用には専用のウェアラブルデバイスが必要です。（税込 5,500 円）

【ご参考】

- ・運動におけるジェンダー格差を解消するための世界規模の研究調査プロジェクト「move every mind」をスタート（アシックス）

<https://www.asics.com/jp/ja-jp/mk/move-every-mind>

・東京レガシーハーフマラソン 2023 メインビジュアルについて



マラソンとの接点がありませんでしたかもしれない人の、ふだんの生活の中でココロが動いた瞬間を描いたのが今年のキービジュアル。
ハーフマラソンの魅力は、距離が半分というだけではなく、
エリートから一般市民ランナー、障がいのある人も、より多様な人が、
東京の街をそれぞれのペースで楽しめるところ。
走る理由もいろいろあって良いのです。

キャッチコピーは「初ハーフマラソン。走り切ったら、何かが変わる気がした。」
ハーフマラソンに向かって走り始めてみましょう。
走り切ったら、何かが変わるかもしれません。
みんながあなたを応援してくれます。国立競技場でお会いしましょう。