



女性に大人気の大会「渋谷・表参道 Women's Run」がプロデュース！

**「Run & Beauty Debut フェスタ」**

**3月21日(土)初開催！！**

**2015年3月15日(日)まで事前エントリー受付！**

「渋谷・表参道 Women's Run」実行委員会(大会名誉会長/桑原敏武渋谷区長)は、本年度初の試みとして「Run & Beauty Debut フェスタ」を開催いたします。

大会コンセプトである「Debut」を、より多くの方に体感いただくために企画いたしました。翌日の大会への出場の有無や男女問わず“誰もが”参加し、楽しめるプログラムを用意しております。

会場は代々木公園(野外音楽堂前広場)。5,000人の女性ランナーが渋谷・表参道を駆け抜ける「渋谷・表参道 Women's Run 2015」の前日イベントとして、2015年3月21日(土)10時～17時に行われます。

一部のプログラムは予約制で、3月15日(日)までWebページで受付いたします(<http://womensrun.jp/festa/>)。



## 主要プログラム

### 1. ランニングクリニック

女性コーチによる「ランニングクリニック」では、ビギナーランナーにぴったりのクラスと、習慣的に走っている方や男性も楽しめるパフォーマンスアップの2つのクラスを用意。

### 2. パークヨガ

「パークヨガ」は、空と風を感じて野外で行うスタンディング YOGA のプログラム。ヨガの元祖とも言える「ハタヨガ」と、「アシュタンガヨガ」の2種をミックスした初心者でも楽しんで参加できるオリジナルプログラムです。

### 3. バブルサッカー

今話題の「バブルサッカー」は、巨大なビニールボールを身に付けてプレイするノルウェー発祥のスポーツ。女性だけでなく、友人や恋人、家族と一緒に挑戦いただけます。

外ごはんワークショップなどの「女子キャンプ・アウトドア教室」もあわせて開催。また、会場には“良いものを食べて、内側から美しくなる”、そんなライフスタイルに嬉しいオーガニックフードやクラフトビールを楽しめる「Run & Beauty Debut フェスタ マルシェ」がオープン。身体を動かし汗をかいた後も、休日の代々木公園を満喫いただけます。そして、「TeamR2(チームアールツー)」の4期メンバーセレクションを見事通過した“新メンバーの公式発表ステージ”も行われるなど、数々のプログラムをお楽しみいただけます。

この春、“様々な新しいことに挑戦”＝“デビュー”したいすべての方にオススメのイベントです。

※ランニングクリニック「パークヨガ」「バブルサッカー」「女子キャンプ・アウトドア教室」は事前予約制 (<http://womensrun.jp/festa/>)

## ＜お問い合わせ先＞

株式会社アールビーズ 広報担当：中西・鈴木 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前 2-4-12 DT 外苑  
TEL：03-5771-7909 E-mail：press@runners.co.jp

## 「Run & Beauty Debut フェスタ」プログラム詳細

～美容や健康が気になるあなたにピッタリ、身体を動かしてリフレッシュ！！～

### ●PUMA Presents ビギナーランニングクリニック(※要事前予約:<http://womensrun.jp/festa/>)



小川ミーナが教えるビギナー向けクリニック。

「ここだけはおさえておきたい」というポイントをビギナー向けにアドバイス(腕振り、目線、呼吸など)。また、ランニングに必要なアイテムの選び方などもアドバイス。注目のニューシューズ、イグナイトもいち早く試せます。ランニング自体はフォームアドバイスなどを行いながらゆっくり走ります。美しいフォームでカッコ良く走るコツや、トレーニングって何をすると効果的なの？など疑問を解決しませんか？

【開催時間】11:30、13:30、15:30 start 各回1時間(着替えて10分前にご集合ください)

【開催場所】PUMA ブース前集合後、代々木公園 A 地区ランニングコースへ移動

【募集人数】40名/各回

【対象者】女性

【参加費】¥500



### ●鈴木莉紗コーチのパフォーマンスアップセミナー(※要事前予約:<http://womensrun.jp/festa/>)

市民ランナーとして走歴1年半でサブスリーを達成した鈴木莉紗さんをコーチに迎えランニングクリニックを実施。陸上未経験者から短期間でサブスリーを達成できた秘訣をトレーニングのノウハウから学ぼう！  
各回で実際に代々木公園を走りながら学びます。

【開催時間】10:00、12:30 start 各回1時間半(着替えて10分前にご集合ください)

【開催場所】PUMA ブース前集合後、織田フィールドへ移動

【募集人数】40名/各回

【対象者】男性、女性共に可。※サブ4程度の記録更新を狙うランナー向け

【参加費】¥500



### ●omron 式美人 Presents パークヨガ(※要事前予約:<http://womensrun.jp/festa/>)

空と風を感じて野外で行うスタンディング YOGA のプログラムです。「Run&Beauty Debut フェスタ」のために「ハタヨガ」と「アシュタンガヨガ」をミックスした内容で、初心者の方でも楽しんで参加いただけます！代々木公園で、ココロとカラダに気持ちのよい時間を過ごしませんか？参加者にはomron 式美人グッズのおみやげつき。



講師: 芦沢さゆり

【開催時間】10:30、12:30、14:30 start 各回1時間(着替えてご集合ください)

【開催場所】受付:omron 式美人ブース ヨガ:野外音楽堂ステージ

【募集人数】40名/各回

【対象者】女性

【参加費】¥500

## ●ハニカムモード Presents バブルサッカー（※要事前予約：<http://womensrun.jp/festa/>）

全世界で大ブーム中！？今話題の New スポーツ、バブルサッカー！！

<バブルサッカーとは？>

ノルウェーのサッカーバラエティ TV 番組で誕生した新しいスポーツ。

現在、ヨーロッパを中心にプレイされ、技術のある無しに関わらず皆で楽しめるサッカーとして EU 全域に広がっているスポーツです。

<バブルサッカーの特徴>

①怪我が少ない！

→バブルボールを身にまといサッカーをするため怪我が少ないスポーツです。

②男性はもちろん、女性でも楽しめる！

→通常のサッカーに比べ、サッカーレベルの差が出にくく、女性や普段スポーツをしない方でも楽しめます。

③観戦しても楽しい！

→バブルボールを着用しているため、転んだり、1 回転したりすることもあり、サッカーでは見られない試合風景も必見！

**【開催時間】**10:30、11:30、12:30、14:30、15:30、16:30 start 全 6 回、各回 40 分。（※30 分前にご集合ください）

**【開催場所】**受付：ハニカムモードブース/コート：代々木公園内けやき通り

**【募集人数】**10 名/各回

**【対象者】**男性、女性共に可（18 歳以上、身長 150cm 以上）

**【参加費】**¥1,000（スムージー、保険料込）



## ～都心のど真ん中でアウトドア！女子キャンプ・アウトドア教室～

### ●外ごはんワークショップ

アウトドアで食べる料理は普段の何倍も美味しい。アウトドアアクティビティを楽しむ女性が増えています。いきなり「山ガール」にはなれないけど、ちょっと体験してみたい！

今回はキャンプでおすすめの料理を実際に調理&試食。

**【開催時間】**11:00、14:00 各回 75 分

**【開催場所】**アウトドアブース

**【募集人数】**10 名/各回

**【対象者】**男性、女性ともに可

**【参加費】**¥500（材料費込）



### ●ゆび編み教室



「ゆび編み」は、その名のとおり編み棒の代わりに指を使って編んでいく編み方のこと。

自分のゆびだけでプレスレットからマフラー、セーターまで何でも編めちゃいます。

今回はフラワーモチーフ、くま鈴などのオリジナルアイテムを作ります。

**【開催時間】**10:30～ 午後は随時受付

**【開催場所】**アウトドアブース

**【募集人数】**10 名/各回

**【対象者】**男性、女性ともに可

**【参加費】**¥500（材料費込）



## ～汗をかいた後は、ヘルシーなフードと飲み物でほっと一息～

### ●Run & Beauty Debut フェスタ マルシェ

良いものを食べて、内側から美しくなる。そんなライフスタイルに嬉しいオーガニックフードやこだわりの食品、ドリンクを販売。

この日限定でオープンするマルシェで休日の代々木公園を満喫しませんか？

【開催時間】10:00～17:00

【開催場所】代々木公園野外音楽堂付近

【出店予定】クラフトビール・カレー・ハーブティー・オーガニックはちみつ・

オリーブオイル・スリランカスパイスティー など(出展内容は変更になる可能性があります)。



## ～NEW メンバー初披露！ランニング親善大使によるトークライブ～

### ●TeamR2(チームアールツー)紹介、メンバー発表

月刊ランナーズ・RUNNET で活躍中のランニング親善大使「TeamR2(チームアールツー)」によるトークセッションを開催。全国各地のランニング大会にゲストとして出場している経験豊富な彼女らのトークは、今後の大会出場に役立つこと間違いなし！

そして見事セレクションを通過し、2015年4月から4期メンバーとして加わる新メンバーの公式発表をステージ上で行います。



<TeamR2 とは？>

公募からなる女性市民ランナーで構成されたランニング親善大使のチーム。現在結成3年目。フルマラソンはもちろん、リレーマラソンなどのファンラン大会からトレイルラン・ウルトラマラソンのレースまで全国各地の大会にゲストとして出場。Run & Beauty Debut フェスタの翌日は「渋谷・表参道 Women's Run」の10kmレースにペースメーカーとして出走。

【開催場所】野外音楽堂ステージ 観覧自由

【開催時間】11時30分～12時

★公式 Facebook ページでは大会レポートを配信 <https://www.facebook.com/Run.TeamR2>

## データから見る、女性ランナーの増加の実態は…

2004年度フルマラソンの女性完走者数は12,236人でしたが、2013年度には60,836人に増加。ここ10年で約5倍となりました。そんな女性ランナーが大会を選ぶ理由TOP5には「レアな場所を走れる」がランクイン。表参道のメインストリートや明治神宮というコースのロケーションが「渋谷・表参道 Women's Run」が女性に人気の理由の一つだといえます。

### 日本のフルマラソンは10年でこんなに変わった!!

	2004年	2013年
全体の完走者数	78,776人	約3.6倍 286,395人
女性完走者数	12,236人	約5倍 60,836人
サブスリーランナーの数	3,326人	約2倍 6,720人
女性サブスリーランナーの数	181人	約1.3倍 239人
完走者5,000人以上の大会数	3大会	約10倍 29大会
完走者増加率No.1 (別府大分マラソン)	123人	2180%増 2,805人



(※株式会社アールビーズ発行「ランニングデータ 2014」より)

# 「渋谷・表参道 Women's Run2015」について

5,000 人の女性ランナーが渋谷・表参道を走る、ランニングイベント「渋谷・表参道 Women's Run」。

本年度は第 5 回目の開催となります。昨年度の「渋谷・表参道 Women's Run2014」では 5,000 人の募集枠に 10,000 人以上の女性ランナーが殺到、4,000 人の一般枠は僅か 3 日で 2 倍以上の応募が集まるなど、今、女性ランナーの注目度が非常に高いイベントです。

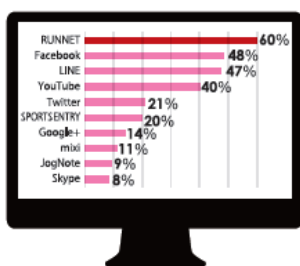
今年は、昨年新設した「大会デビュー枠」を 2 倍の 2,000 名に。「参加者の 1/3 以上が初レース参加者」という、他に類を見ない大会です。また、今年初の試みとして国際エントリー枠を 50 枠用意。日本だけでなく、国外からも女性ランナーが参加します。

## ～IT 技術で「渋谷・表参道 Women's Run」をもっと面白く！～

### ●ランフォト 2.0

ランナー13,000 人にアンケートを取った「ランナー世論調査」では、ランナーのスマートフォン普及率が 2013 年の 56% から 2014 年の 69% まで伸び、国内普及率を大きく上回る結果に※。そんな、ランナーとスマートフォンの親和性に着目した

使用しているWebサービスは?  
(複数選択可)



た IT サービスが次々とリリースされています。「渋谷・表参道 Women's Run2015」では、新しいソーシャルフォトサービス「ランフォト 2.0」を導入。

「ランフォト 2.0」とは、会場やコース上でプロカメラマンによって撮影された写真がその日の内に参加者の Facebook へ自動投稿されるシステムです。写真のフチには大会オリジナルのデザインが施され、出場の思い出にもぴったりです。

ランナーの 48% 以上※が Facebook を利用する今、その拡散数は無限大といわれ、大会の参加者に留まらず、多くの人と“特別な瞬間”をシェアすることができます。

(※株式会社アールビーズ発行「ランニングデータ 2014」より)

### ●パーソナルナンバーカード

世界にたった 1 枚しかないナンバーカードのデザインを楽しんでもらえるよう、「パーソナルナンバーカード」を導入。参加者が 5,000 人なら 5,000 通りのナンバーカードを作ることができます。今回のデビューランナーのナンバーカードには「Debut!」のデザインも入っているのでお楽しみに。「パーソナルナンバーカード」には自分のニックネームや好きな写真やイラストなどを入れることが可能。大会の記念やモチベーションのアップになると女性に好評のサービスです。



## ～大会オリジナル T シャツデザイン決定～

### ●今年から女性が嬉しい事前発送に

大会オリジナルとなる T シャツは、渋谷区の「区の花」花菖蒲 (アイリス) を配置した「PUMA オリジナル T シャツ」に決定。

T シャツは事前に参加者の手元に配送されるので、大会当日は「オリジナル T シャツ」をコーディネートして参加いただけます。

