

## ランナーズ 30K シリーズ 14 年目の新シーズン始動！ 大会前後の施策の充実化で“目標達成完全支援型レース”がさらに進化！

「ランナーズ 30K シリーズ」（主催：一般財団法人アールビーズスポーツ財団、運営：株式会社アールビーズ）は、2011年の初開催から 14 年目を迎えました。昨年より掲げた“目標達成完全支援型レース”のコンセプトをさらに磨き上げ、フルマラソン本番での目標記録達成を最終ゴールに見据え施策をアップデートしました。

昨年から好評のアミノバイタル®（※1）と連携したアプリ上での栄養コンテンツ発信はそのままに、レース全体を通じたランニングフォームの変化を詳細に分析したフィードバックを受けられるデジタルサービス「ASICS RACE REPORT（※2）」のレポート内容がグレードアップ（有料）、さらに、事前準備期間のオンライン 20km イベント、レース後のコンディショニングや栄養コンテンツなどのウェビナー開催といった当日以外の施策も充実させることでランナーに新たな体験価値を提供し、満足度向上を図ります。

進化した“目標達成完全支援型レース”は 7 月 20 日（土）「札幌 30K」を皮切りに、東京・大阪をはじめとした全国 5 都市で開催を予定しています。札幌 30K は 4 月 22 日（月）よりエントリー開始。フルマラソンでの目標記録達成に向けて、「ランナーズ 30K シリーズ（以下、30K）」をぜひご活用ください。

※1 味の素株式会社が保有する登録商標

※2 株式会社アシックスが提供するサービス (<https://www.asics.com/jp/ja-jp/mk/running/asics-digital-coaching/racereport>)

### 大会当日に留まらない！ランナーズ 30K シリーズの特徴

#### ■ランニングアプリ「TATTA」で事前のトレーニングをサポート

フルマラソンでの快走につなげるためには、30K 本番前からのトレーニングが重要。30K シリーズでは、ランニングアプリ「TATTA」を使い、エントリーから 30K 当日までのトレーニングをサポートします。

##### ① 役立つ情報の発信でモチベーション向上

参加者がモチベーション高く日々のトレーニングに励むことができるよう、RUNNET およびランナーズ上で紹介した役立つ情報を厳選してアプリ上で発信するとともに、参加者間で交流できるコミュニティも提供します。また、アミノバイタル®による「フルマラソンでの目標達成に向けた栄養情報」など、日常生活からランナーをサポートするコンテンツを発信します。

##### ② 事前オンラインイベントの実施

今年はランニングアプリ「TATTA」上で 20km のオンラインイベントも開催。30K 本番前から日々のトレーニング意識を高めます。

## ■ 30K 当日も充実のランナーサービス

フルマラソンに向けた課題と自信が得られる、30K ならではのサービスを展開します。

### ① レース中のフォームを分析！課題と改善方法が明確になる ASICS RACE REPORT を体験（有料）

ASICS RACE REPORT は、参加者一人ひとりのランニングフォームをレースの距離区間ごとに分析、スコア化して、フォーム改善のためのトレーニング方法や次のレースに向けた目標設定をアドバイスします。

30K シリーズでは、フォーム分析に必要なカシオ製モーションセンサー（※3）を別途お申込みいただいた希望者に貸出するとともに、新たに 30K シリーズ用にカスタマイズされたイベント版 ASICS RACE REPORT を提供します。また、ご自身でモーションセンサーをお持ちの方・これを機にモーションセンサーを購入される方向けのプランもご用意しています。

### ※3 カシオ計算機株式会社と株式会社アシックスが共同開発したランナー向けパーソナルコーチングサービス

「Runmetrix」で利用する、専用のウェアラブルデバイス（CMT-S20R-AS）

### ② フルマラソン前に実践して実感！補給食のシミュレーション（アミノバイタル®の提供）

レース当日を想定し、スタート前、20km 地点、フィニッシュ直後など、シーンに合わせて必要なエネルギー、栄養を補給できるように、アミノバイタル®製品を提供します。

### ③ 目標ペースをサポートするペースメーカーを配置

30km 走を通じてフルマラソン本番に向けた脚づくりをしながら、フルマラソン目標タイムのペースでレースシミュレーションができるよう、目標タイム別にペースメーカーを配置します。

1 人の練習ではできない、レースペースでの集団走行を体感することができます。

## ■ ウェビナーの実施で 30K 終了後もコンディショニングの方法を伝授

30K 参加者の最終ゴールであるフルマラソンでの目標記録達成をサポートするため、30K 後から目標レースまでの期間に 30K 参加者限定ウェビナーを実施。トレーニングの組み立て方やコンディショニングの方法を伝授し、目標達成から逆算したアドバイスを行うことで、最善の状態でフルマラソンに臨めるようにサポート、目標達成の確率を高めます。

## ■ ランナーズ 30K シリーズについて

株式会社アールビーズが発行する月刊誌「ランナーズ」がフルマラソンのトレーニング法として「30km 走」を紹介し、その体験の場として企画されたイベント。フルマラソンの練習に必要な「30km 走」をレースとして開催することで、1 人ではなかなか走ることができない 30km を、目標ペースで、集団で走ることができる実践の場を提供します。

▶ランナーズ 30K シリーズ HP <https://runners.30k-series.com/>

## ランナーズ 30K シリーズ 大会一覧

- 2024 年 7 月 20 日 (土) 札幌 30K (北海道札幌市 モエレ沼公園)  
10 月 5 日 (土) 大阪 30K 秋 (大阪市淀川区 淀川河川公園)  
10 月 5 日 (土) ふくい 30K (福井県福井市 足羽川河川敷)  
10 月 12 日 (土) 東京 30K 秋 (東京都葛飾区 堀切水辺公園)  
12 月 21 日 (土) 四国 30K (愛媛県新居浜市 国領川河川敷)  
2025 年 3 大会予定 (日程調整中)

### <過去大会の様子>



西東京 30K スタートの様子 (2024 年 1 月)

【一般財団法人アールビーズスポーツ財団について】財団 HP → <https://www.r-bies.or.jp/>

ランニングやウォーキングをはじめとする市民参加型スポーツの普及・振興を目的とし、2010 年に設立。次世代に向けた新しい付加価値創造を目指し、様々なイベント開催やスポーツに関する調査研究等を手掛けている。

【株式会社アールビーズについて】会社 HP → <https://runners.co.jp/>

1975 年に創立。翌年、国内初の市民ランニング雑誌「ランナーズ」を創刊。1997 年にランニング情報ポータルサイト「RUNNET」を開設。登録会員は約 400 万人で年間約 1,600 大会のエントリー募集を取り扱う。また、イベント事業（大会の計測・運営業務）や企業ソリューション事業、スポーツタウン事業を行う。創業時からの社是である「スポーツの実践を通じて、心豊かな人生を送る人々を応援する」を推進している。

【本件に関するお問い合わせ先】

30K シリーズ大会事務局（㈱アールビーズ内）

Email : 30k@runners.co.jp