

持ち物リスト

レースを盛り上げるアイテム

チェック欄	アイテム	備考
<input type="checkbox"/>	参加者 Tシャツ	参加ランナーに向けた応援メッセージがプリントされています。
<input type="checkbox"/>	Nike+	レース中のタイム・距離・ペースをリアルタイムでチェックできます。

必須アイテム

チェック欄	アイテム	備考
<input type="checkbox"/>	参加者案内	
<input type="checkbox"/>	ナンバーカード	
<input type="checkbox"/>	計測用チップ	

レースギア

チェック欄	アイテム	備考
<input type="checkbox"/>	レース用シューズ	新品は避けるようにしましょう。
<input type="checkbox"/>	ソックス	新品は避けるようにしましょう。
<input type="checkbox"/>	ウォーミングアップ用ウェア	新品は避けるようにしましょう。
<input type="checkbox"/>	レース用ウェア	新品は避けるようにしましょう。
<input type="checkbox"/>	長袖ウェア	気温に合わせて重ね着用のウェアも用意しましょう。
<input type="checkbox"/>	ウインドブレーカー	気温に合わせて重ね着用のウェアも用意しましょう。
<input type="checkbox"/>	サングラス	冬とはいえ日差しが気になる人には必需品です。
<input type="checkbox"/>	スポーツウォッチ	説明書をよく読み操作に慣れておきましょう。

防寒グッズ

チェック欄	アイテム	備考
<input type="checkbox"/>	手袋	ランニング専用のものが軽くて走りやすいでしょう。
<input type="checkbox"/>	アームウォーマー	動きづらくならないものを選びましょう。
<input type="checkbox"/>	ニットキャップ	雪・冷たい雨のときは必須です。
<input type="checkbox"/>	オリーブオイル・ペビーオイル	保温性が高く水を弾くので太ももや腕、ひざなどに塗るといいでしょう。

その他アイテム

チェック欄	アイテム	備考
<input type="checkbox"/>	日焼け止め	太陽の下で何時間も走る可能性があるため、夏同様日焼け対策は必要です。
<input type="checkbox"/>	ウエストポーチ	軽食やワセリンやバンソウコウなどの小物を入れておくのに便利です。
<input type="checkbox"/>	大きなビニール袋 or 雨ガッパ等	雨の時などレース前に着て体を冷やさないように。
<input type="checkbox"/>	バンソウコウ	キズやマメの応急処置用に。
<input type="checkbox"/>	ワセリン	マメ予防のために。
<input type="checkbox"/>	小額のお金	レース前後のドリンク等の購入に。
<input type="checkbox"/>	ティッシュ	トイレに入るときのために。
<input type="checkbox"/>	コールドスプレー or 湿布 等	レース後の炎症を抑える（応急処置用）ために。
<input type="checkbox"/>	栄養補給食	走る時間が長い人はポーチに入れてレース中の補給に。
<input type="checkbox"/>	カメラ	記録重視の人でなければ、記念撮影などに。
<input type="checkbox"/>	爪切り	爪や足の指に食い込んだ時などの応急処置に。