

Q&A: バーチャルマラソン よくある質問

1) バーチャルマラソンとは何ですか？

バーチャルマラソンは、好きな場所で走る(あるいは歩く)ことで参加するマラソンレースです。走っても、ジョギングでも、歩いても、道路でもトレイルでも、公園でも、あるいはランニングマシン、もちろん、競技トラックでも、お好きなところで参加できます。あなたのお好きなペースで、場所で、時間で、ご自身で楽しめるレースです。

参加には、GPSのついたアプリを活用します。ASICSのランニングアプリRunkeeper(無料)が推奨アプリとなっており、Playストアからダウンロードが可能です。(ご注意: ASICS Runkeeper Proである必要はありません。無料でダウンロードできるものをご活用ください。)

ランニング結果の報告の方法は、別に記載しております。

2) Village Roadshow Theme Parks バーチャルゴールドコーストマラソンはいつですか？

2020年7月3日から18日までの間であれば、お好きな日、お好きな時間で参加できます。

3) 複数種目にエントリー可能ですか？

もちろん、可能です。

※注意: 参加には年齢制限がそれぞれあります。

4) 完走記念品はいつ受け取れますか？

すべての特典は、イベントの終了した後に、登録時に提供された住所に発送をいたします。日本には、8月中旬までに到着できるように予定いたしております。

5) 何度かに分けて走ってもいいですか？

いいえ、それぞれのレースは、通常のマラソンと同じようにスタートからゴールまで一度に終了しなくてはなりません。

6) どのようにしてバーチャルレースを行い、結果をアップロードすればいいのですか？

レースを行う際には、GPS機能付きのアプリを利用して、レース中のタイムと距離をトラックする必要があります。ASICSのランニングアプリRunkeeper(無料)が推奨アプリとなっており、こちらからダウンロードが可能です。(click here)。(ご注意: ASICS Runkeeper Proである必要はありません。無料でダウンロードできるものをご活用ください。)

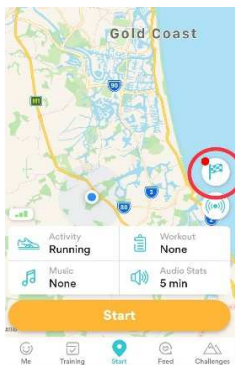
バーチャルレースのトラッキングには、3つの方法があります。詳しくは、下記をご確認ください。

【バーチャルレースへの記録アップロード方法】

記録のアップロードには3つの方法があります。

Option 1: ASICS Runkeeper アプリ

1. ASICS RUNKEEPERをスマートフォンにダウンロードします。
2. イベントが近くなるとレースのリンクが記載されたEメールが届きます。モバイルからこのリンクをクリックします。
3. Runkeeper™アプリは、チェッカーフラッグアイコンに赤い点を表示して、レースが正常にリンクされたことを示します(アプリで[スタート]と[クイックスタート]をクリックして、アプリの以下の画面を表示します)。



4. レースを実行する準備ができたなら、チェッカーフラッグをクリックし、イベントを選択して、[レースを開始]をクリックします。

5. 3秒のカウントダウンがあり、それからあなたのレースが始まります-Good luck !

6. 一時停止を選択し、レース距離が終了したら停止し、保存してレースを完了します。結果は、ライブレース結果リーダーボードに自動的に読み込まれます。

Option 2: GPS付のランニングデバイスを利用 (Garmin, Apple Watch, Fitbit etc) し、ASICS Runkeeper アプリと連動

1. ASICS RUNKEEPERをスマートフォンにダウンロードします。

2. GPS実行デバイスをRunkeeper™アプリに接続します。FitBit、Garmin、またはAppleWatchをRunkeeper™アプリに接続する手順については、下記を参照ください。

<https://support.runkeeper.com/hc/en-us/categories/200104106-Partner-Apps>

3. イベントが近くなるとレースのリンクが記載されたEメールが届きます。モバイルからこのリンクをクリックします。

4. Runkeeper™アプリは、チェッカーフラッグアイコンに赤い点を表示して、レースが正常にリンクされたことを示します(アプリで[スタート]と[クイックスタート]をクリックして、アプリの以下の画面を表示します)。

5. レース当日は、GPSランニングデバイスを装着して、レースを記録する準備をしてください。

6. レース距離が完了したら、記録したランをRunkeeper™アプリに同期します(Bluetoothペアリングがオンの場合、時計と携帯電話が互いに範囲内に戻ったときに自動的に同期が行われます。必要に応じて、デバイスの接続方法を参照してください)。

7. Runkeeper™アプリを開き、[スタート]メニューアイコンをクリックしてから、チェッカーフラッグボタンをクリックし、イベントを選択し、レースを選択して、[最近のアクティビティをリンク]をクリックします。

8. 対象となるアクティビティのリストから完了した実行を選択すると、結果がライブレース結果リーダーボードに自動的にロードされます。

Option 3: GPS付のランニングデバイスやその他のGPS付ランニングアプリを利用し、Race Rosterに直接記録をアップロードする

1. ランニングを記録するようにデバイスまたは実行中のアプリを設定します。

2. 位置について、よいスタート！ – good luck!!

3. 選択したレースが完了したら、Race Rosterにログインして、[Submit a virtual result]を選択します。Race Rosterアカウントでログインするか、姓と確認番号を入力するか(Race Rosterイベント確認メールから)。

4. 完了した時間を入力し、ASICS Runkeeper™アプリ(または他の追跡アプリ)から完了したレースのスクリーンショットをロードするか、確認としてGPSウォッチに表示されるレース結果の写真をロードし、条件に同意します。

5. 「Submit result」をクリックすると、結果がライブレース結果リーダーボードに自動的にUされます。

※ランニングマシンでの参加した場合は、オプション 3 の方法と同様です。ランニングマシンの距離とタイムが表示されている写真をアップロードしてください。

7) ゼッケンをもらうことはできますか？

はい、Eメールで配信されます。また、ご自身で記入して作成も可能です。是非ご自身のレースをする際にご活用ください。

8) ゼッケンは必ずつけなくてはなりませんか？

いいえ、つけなくても結構です。

9) いつレースを終了しなくてはならないですか？

レースの期間は2020年7月1日から31日です。この間のお好きな日に行ってください。

レースを走り終わったら、ASICS Runkeeper等のアプリ内に記録をセーブしてください、一度保存したら、そのレースは終了です。

ただし、もし記録に満足がいかず、もう一度チャレンジしたい場合には、もう一度チャレンジして上書きすることができます。つまり、締め切りまでの間なら、何度でもチャレンジが可能です！そうです、2021年7月11日午後11時59分(AEST)のレース終了まで、時間を更新し続けることができます。新しい結果を送信するたびに古い結果が削除されるため、送信する最後のラン/ウォークが適正であることを確認してください。

10)どこで走ればいいですか？

バーチャルレースは、どこを走っても構いません。あなたのお好きな場所をご利用ください。近所の公園でも、好きなランニングコースでも、町内でも、なんならランニングマシンでも！どこでも構いません。できるだけCOVID-19 感染に気をつけて、ご自身でリスク管理をしてください。

コースを決めるときに、2つのことにご注意ください。:

- 下り坂は1kmあたり1mを目安にしてください。急な坂道を下ることはできません。
- ゴールの場所は、スタートラインから50%以上離れた場所にならないようにしてください。例えば、5km走る場合には、ゴール地点はスタート地点から2.5km以内の場所にしてください。できれば、往復コースやループコース(周回コース)を推奨します。

11)車いすでも参加できますか？

はい、もちろんです。すべての種目は車いすでもご参加いただけます。登録の際には、車いす種目を選択してください。

12)ランニングマシンで参加してもいいですか？

はい、大丈夫です。その場合には、レース終了後、マシンに表示される距離や時間を写真で撮影して、サイトからアップロードしてください。

13)制限時間はありますか？

制限時間の設定はございませんので、ご自身のペースで走ってください。

注意：通常の制限時間は交通規制の解除等のために設けられているものです。今回は、各自で走っていただくので、制限時間やカットオフタイムはありません。

14)誰かと一緒に走っても大丈夫ですか？

はい、大丈夫です。ただし、COVID-19 感染対策のガイドラインに従う等、感染予防をきちんと行ってください。

15)参加種目を変更できますか？

はい、可能です。変更をご希望の場合には、Eメールでご連絡ください。お名前(ローマ字)、登録メールアドレス、確認番号(Confirmation No)と、ご希望種目をお知らせください。送り先は、日本語 nishimura_r.hq@jtbap.com 英語 info@goldcoastevents.com.au まで。

16)入賞者にはなにか特典はありますか？年齢別カテゴリー等は？

残念ながら、今回はございませんが、是非ご自身で自身の結果を多くの方に告知してください。ハッシュタグ #GCM21 をつけていただければ、大会本部のソーシャルメディアなどでご紹介されるかもしれません。

17)年齢制限はありますか？

はい、各種目ごとに年齢制限が設定されています。(2020年7月31日現在の年齢です)。

- フルマラソン – 18歳以上
- ハーフマラソン – 15歳以上

- 10km Run – 12歳以上

※14歳以下のお子様の参加にあたっては、保護者による登録をお願いします。さらに、14歳未満のユーザーはASICSRunkeeper™アカウントを作成できません。したがって、14歳未満の子供は、他の誰かのRunkeeper™アカウントを使用するか、結果を手動でアップロードする必要があります。

18)バーチャルレースに関連したルールはありますか？

• 参加者は、ASICS Runkeeperを利用するかRace Rosterのダッシュボードに記録を反映するかのいずれかの方法で記録を提出する必要があります。

- 下り坂は1kmあたり1mを目安にしてください。急な坂道を下ることはできません。

• ゴールの場所は、スタートラインから50%以上離れた場所にならないようにしてください。例えば、5km走る場合には、ゴール地点はスタート地点から2.5km以内の場所にしてください。できれば、往復コースやループコース(周回コース)を推奨します。

・各種目男女別上位10位までと年齢別上位3位までの記録は、バーチャルレース大会本部により精査され、場合によってはさらなる証明書の提出が求められる場合があります。また、不正が見られる場合等には、記録が削除される場合があります。

19)ランナーが正確な距離やタイムを記録しているとどのように確認するのですか？

結果は、性善説に基づいています。大会本部は、ランナーの皆さんが正直に申告していることを信じています。各種目男女別上位10位までと年齢別上位3位までの記録は、バーチャルレース大会本部により精査され、場合によってはさらなる証明書の提出が求められる場合があります。また、不正が見られる場合等には、記録が削除される場合があります。

20)記録は必ず提出しなくてはならないですか？

もし記録を公開したくないけれど完走したという証明がほしい場合には、ASICS RunkeeperやRace Roasterにアップロードせずに、事務局まで完走したという証明とタイムがを証明できるもの(写真等)をEメールで送付してください。

21)どのように自分のマラソンをコントロールしたらよいでしょう？

まず、十分なトレーニングをして、身体的・精神的に十分な準備ができていない限り、42.195kmを走ろうとしないでください。気分が悪かったり、風邪のような症状がある場合には、絶対に走らないでください。十分な栄養を摂取できるようなコースを設定し(栄養補給となるものを携帯するか、途中で手に入れるようにしてください)、途中サポートが必要となった場合の連絡先を事前に確保するなどの準備をしてください。

ご提案

- ・5.275km または 10.55kmごとに、ご自宅(あるいは車)等ドリンクやエナジージェル、あるいは食品、メディカルキット等を準備して、適宜インターバルをとれる場所を確保できるような周回コースを設定してみましょう。
- ・ご家族やお友達等、走っている間に必要なサポートをしてくれるような人を巻き込んで、コースの主要なところで助けてもらいましょう。
- ・ご家族やお友達にあなたのコース予定や予想タイムを伝えておきましょう。
- ・携帯電話を携帯しましょう。
- ・友達や家族と一緒に走ってみましょう。

22)バーチャルマラソンをSNS等に乗せるときに使用するハッシュタグはなんですか？

ハッシュタグは#GCM21です。-トレーニングやレースの様子等、是非あなたのSNSで発信してください！

23)エントリーの登録をしたのですが、確認メールが届きません。どうしたらいいですか？

まず、迷惑メールフォルダーをご確認ください。見つからない場合には、日本事務局にご連絡ください。なお、携帯会社のメールアドレスを利用している場合には、確認メールが海外からのメールとなるため、勝手にブロックされている場合があります。登録の際には、PCでご覧いただけるメールアドレスをご利用ください。

24)RunkeeperアプリにVirtual marathonを追加するためのリンクが記載された指示メールを誤って削除してしまいました。どうすればいいですか？

心配ありません。参加者ダッシュボード(こちら)のRunkeeper™アプリに各レースを追加するためのリンクもあります。モバイルからリンクをクリックする必要があります。イベントを纏めて1つに登録した場合は、それぞれの異なるレース(Village Roadshow Theme Parks Gold Coast Virtual Marathon、ASICS Virtual Half Marathonなど)へのリンクがあることに注意してください。それぞれをRunkeeperに追加してください。™アプリを選択してから、その特定の日に実行するアプリを選択してください。また、ここで詳細な「How to Run & Upload Result」情報を確認してください。