



1. ペースセッター (PS) って何？

ペースセッター〔pacesetter〕とは、目標タイムに合わせて、一定のペースでリードするランナーのことです。東京マラソン2024では、2時間50分から5時間30分まで、計10の設定タイム、40人以上のペースセッター(各グループ3～6人)が走ります。※右表は「東京マラソン2024参加案内」P7より)

2. PS活用のメリット

ペース維持が困難なランナー、記録に挑戦するランナーにとって強力なサポートとなります。

ペースを考えなくていい！ ペースの乱れを防げる！
走りのリズムをもらえる！ 風よけになる！する！
エネルギーを温存できる！ 集団の力で頑張れる！

3. 上手なPSの活用方法

PSの周りにはたくさんのランナーが集まり、大きな集団になるので、次のことに気を付けましょう。



ペースセッターと集団

写真：ニッポンランナーズ

①前半は淡々と走る ～無駄な動きはしない～

元気のスタート直後は高揚感もあって必要以上に大きな動作、余計な動きでエネルギーを使ってしまいうランナーがいますが、PSに付いて特に前半は淡々とペースを刻んでいくことが大切です。

②でも集中して走る ～ボーッと走らない～

PSに付いて淡々と走ることは大切ですが、ぼんやりして給水やエネルギー補給を逸してはいけません。どこで、どのタイミングで補給するのかなど計画を立て、ポイントを逃さないようにしましょう。

③位置取りを決める ～フラフラしない～

集団であちこち動くともエネルギーの消耗や転倒の原因になるので、位置を決めます。お勧めは・・・

- ☑ PSの斜め後ろ → 近いけど接触しない位置取りで、リズムをもらいやすい。声が聞こえる。
- ☑ 集団の前の方 → 接触を避け、前方の動きに対応できる。給水時には、サッと前に出られる。

④余裕があれば後半上げる ～ネガティブスプリットで好記録達成！～

35km地点で余裕があれば、PSを追い抜いて記録にチャレンジしてみましょう。世界記録をはじめ多くの好記録が、前半よりも後半の方が速い“ネガティブスプリット”で達成されています。後半まで力を残し、35km以降でそれを出し切る走りができれば、あなたもネガティブスプリットで目標達成です！

4. 注意すべきこと～気をつけよう～

PSは人間 経験豊富なPSは様々な状況を考え計画的に走っていますが、時にミスをすることもあります。走るのは自分ですから、ミスがあっても責めることなく、ご自身のレースに集中してください。

レースパターン ①前半が速い(ポジティブスプリット)、②前後半がほぼ同じ(イーブンペース)、③前半よりも後半が速い(ネガティブスプリット)の大きく3パターンがあります。ただ、相当の走力がないと、②③で走るのは困難です。そこで多くの場合、PSは①(オーバーペースにならない程度で前半やや速め)で走ることが多いです。理解の上でPSを活用しましょう。

感謝の気持ち 同じレースを走るランナーは、ともにゴールを目指す仲間です。PSや他のランナーをリスペクトする心を持ちましょう。そして、大会を支えるスタッフ、ボランティア、応援してくれる人たちへの感謝の気持ちもって全力で東京マラソンを楽しみましょう。

設定タイム (1キロ平均)	ペース基準	PSの位置
2時間50分 (4分01/km)	グロス	B
3時間00分 (4分15/km)	グロス	C
3時間10分 (4分30/km)	グロス	C
3時間20分 (4分44/km)	グロス	D
3時間30分 (4分58/km)	グロス	D・E
3時間45分 (5分19/km)	グロス	E
4時間00分 (5分41/km)	ネット	F・G
4時間30分 (6分23/km)	ネット	H
5時間00分 (7分06/km)	ネット	J
5時間30分 (7分49/km)	ネット	K

○ペース基準
グロス：9時10分の号砲からフィニッシュラインまでのタイム
ネットタイム：スタートラインからフィニッシュラインまでのタイム
○位置：ペースセッターのスタート位置