PARTNER

PLATINUM SPONSOR

階段屋 YOKOMORI

インテリアが変わる。階段が変える。
SYSTAIR®
システア

SDGs SPONSOR

ダイドー

BOOTH SPONSOR

SMI
SMI Co.,Ltd.

［主 催］一般社団法人 階段普及推進協会　［共 催］東京都

大会公式SNS

［OFFICIAL SITE］　［YOUTUBE］　［FACEBOOK］　［INSTAGRAM］



2026 11.15日 東京都庁［202m 984段］

コース 第一本庁舎 北棟 / FINISH：45階 展望室



東京を駆けあがろう!

東京RUNUPとは

日本の首都・東京。その象徴のひとつである東京都庁が、熱き挑戦の舞台となる。
「東京RUNUP」は、東京都庁の階段を自らの脚で駆け上がり、頂上を目指すステアクライミング（階段垂直マラソン）の祭典です。

普段は見上げるだけの超高層ビル。その頂を目指し、一段、また一段と駆け上がる。
そこには、平坦な道を走るレースとは違う、限界への挑戦と、登り切った者だけが味わえる達成感があります。

トップアスリートが速さの限界に挑み、子どもから大人まで、誰もが自分自身の頂点を目指す。年齢も経験も超えて、一人ひとりが主役になれる特別な一日。
目指すのは、単なるゴールではない。昨日の自分を超えた、その先にある新しい景色。
東京の空へ、想いをつなぎ、挑戦を重ねる。

さあ、東京を駆けあがろう!

STAIR CLIMBING CHALLENGE

ステアクライミングチャレンジ

小学生以上の健康な方であれば、本格アスリートランナーからスポーツ愛好家まで誰でも一般の方々が気軽に参加できるチャレンジ部門。



SJC
STAIRCLIMBING JAPAN CIRCUIT

ステアクライミング・ジャパンサーキット

国内男女30名のトップアスリートが複数の大会で競い合い年間の獲得ポイントで年間チャンピオンを決定するエリート部門。



※本カテゴリは日本スカイランニング協会公認カテゴリとなります。

祝 辞



「2026 TOKYO RUN UP 兼 2026 ステアクライミング 全日本選手権 兼 ステアクライミング・ジャパンサーキット東京大会」をここ東京都庁で開催し、全国の選手、関係者の皆様をお迎えできることを嬉しく思います。

本大会は、都市型スポーツとして人気が高まっているステアクライミングの日本一を決定する大会の一つであり、小学生からシニアまでの幅広い世代の選手が参加し、交流を深めることを目的に開催されます。

参加する選手の皆様が、日頃の練習の成果を存分に発揮されることを期待しております。そして、フィニッシュ後に見える東京の景色を楽しんでいただき、皆様にとって心に残る大会となることを願っております。

スポーツは、私たちの生活に活力を与えてくれます。スポーツが日常にとけ込み、誰もが健やかに、いきいきと暮らせる日々が一人ひとりを輝かせ、社会の持続的発展を支えます。全ての都民・国民の皆様が、スポーツを通じて感動を分かち合える「スポーツフィールド・東京」の実現に向け、取組を更に加速させてまいります。

昨年開催された陸上競技の祭典である世界陸上、聴覚障害のあるアスリートの総合的な国際大会・デフリンピックを通じ、更に高まったスポーツへの関心と意欲を持続させ、スポーツが持つ力を最大限に活かすことで、笑顔と希望に満ちあふれる未来を一緒に創り上げていきましょう。

結びに、本大会の御成功と、関係者の皆様の益々の御活躍を祈念し、御挨拶といたします。

2026年11月15日
東京都知事　小池百合子

ご挨拶（協賛者代表）



東京都庁を舞台に、初めてステアクライミング大会が開催されますことを、心よりうれしく思います。大会を支えてくださる関係者の皆様に、厚く御礼申し上げます。

横森製作所は、鉄骨階段の設計から製造・施工までを一貫して手掛けています。東京都内では、東京都庁第一本庁舎をはじめ、東京スカイツリー®や麻布台ヒルズ森JPタワー、六本木ヒルズなど、多くの建物に当社の階段が採用されています。人知れず建物を支えてきた階段が、今日は皆様の挑戦を受け止め、熱いドラマを生み出す舞台となります。

一人ひとりの一歩が、やがて大きな達成感につながります。
参加される皆様が、それぞれの目標に向かって力を尽くし、階段を上り切った先に大きな喜びを感じていただければ幸いです。

2026年11月15日
株式会社横森製作所　代表取締役社長 有明 威

大会ゲスト

※ ゲストの出走時間は予告なく変更になる可能性がございます。



森脇 健児 もりわき けんじ

ステアクライミング最多出場者タレント

中学校より陸上に所属し名門洛南高校陸上部に入部。100m11秒02を記録しインターハイへも出場。
毎年春・秋に開催されるTBS「オールスター感謝祭」のミニマラソンには毎回ハードトレーニングを行って参加しており2017年春には14年ぶり2回目の優勝。

11:30頃(予定) スタート!



渡辺 良治 わたなべ りょうじ

横森製作所

「若いうちにしかできないことを思い切りやってみたい。」との思いから、スポーツで世界一になるという夢を描く。2016年、あべのハルカスにて行われた世界戦にて初参加3位入賞。2023ステアクライミング世界選手権にて悲願の金メダルを獲得し、世界チャンピオンの座を獲得!!

9:40頃(予定) スタート!



きゃっするひとみー

ランニングインフルエンサー

お城とランニングをこよなく愛し、日本城郭検定二級を保有。全国でお城ランニングを楽しむイベントを中心に、マラソン大会、イベントMC、各メディア出演などをしている。ただ速いだけでなく、女性らしく美しい身体作りを目指す三姉妹のママランナー。フルマラソンベストタイムは 3:35:49。

11:55頃(予定) スタート!



ぽるぽるふぁみりー

家族の日常を発信するファミリークリエイター。
家族で挑戦することの楽しさや健康的で前向きなライフスタイルを等身大で伝えており、親子の部参加者層との親和性が高い。

10:25・10:30頃(予定) スタート!



QUEST くえすと

【一歩を踏み出す勇気を応援する】をコンセプトに、様々なステージに挑戦しています。僕たちが本気で挑み、楽しむ姿を通じて、見てくれている人たちが「何かを始めてみよう」と思える小さなきっかけを作りたい。
常に挑戦者であり続け、誰かの一歩を応援出来るようなチームを目指して活動しています。

9:50頃(予定) スタート!



トランプマン

1989年よりフジテレビ「なるほど！ザ・ワールド」に7年間レギュラー出演し、個性的な仮面姿で人気を博すマジシャン。TBS「オールスター感謝祭」の赤坂ミニマラソンに2016年から連続出場中。
富士登山競走、ウルトラマラソン、トレイルにも参戦し、フルマラソンのベストタイムは3:26。

12:15頃(予定) スタート!

大会概要

大会名	2026 TOKYO RUN UP (兼 2026ステアクライミング全日本選手権／ステアクライミング・ジャパンサーキット東京大会)
開催日	2026年11月15日(日)
開催時間	9:30～(競技スタート) ※受付は8:00からカテゴリーごとに順次開始
会場	東京都庁 第一本庁舎・都民広場 〒163-8001 東京都新宿区西新宿2丁目8-1
受付	東京都庁 都民広場
開会式	8:30~(第一本庁舎 2F スタートステージ)
コース	東京都庁第一本庁舎 北棟2階～45階
競技	ウェーブスタート方式　原則10秒間隔でスタート。 チームの部・企業対抗の部は3名の合計タイムで順位を決定。
表彰	各対象カテゴリーの1～3位 ・エキスパートの部(男女)　・一般の部(男子・女子)　・中学生の部(男女) ・小学生高学年の部(4～6年生・男女)　・小学生低学年の部(1～3年生・男女) ・シニアの部(男女)　・チームの部　・企業対抗の部 ※ファンランの部は計測・表彰なし。 ※エリートの部は別途実施。

当日持ち物リスト　● 顔写真付きで本人確認ができるもの(免許証など)　● 保険証または資格確認書等

開催中止に関して　荒天・災害等により大会の開催が困難と判断された場合は、大会公式Websiteにてお知らせいたします。

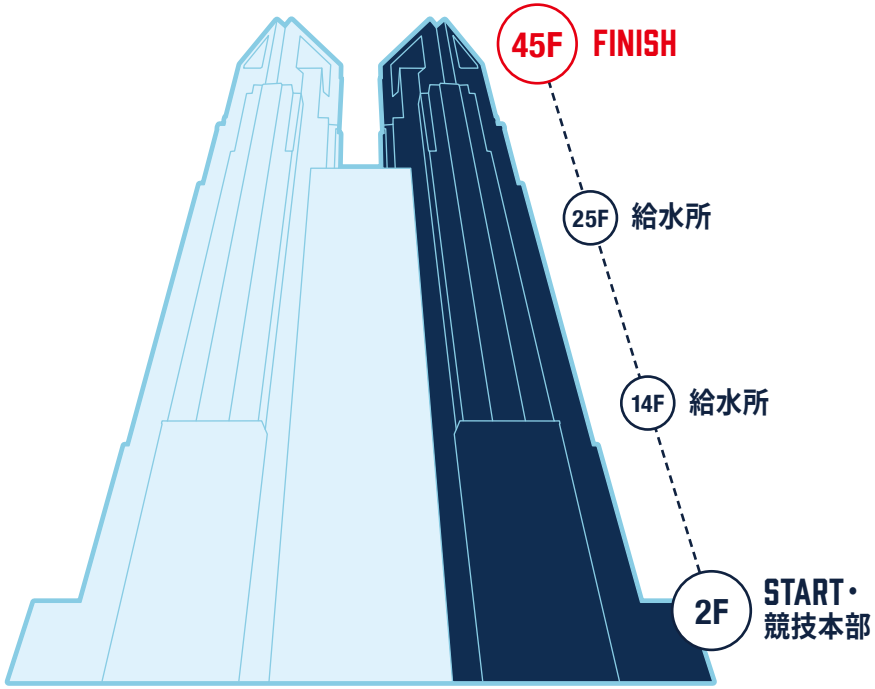
ルール

① 参加者はレース前後に関わらず主催者及び運営側の指示に必ず従ってください。
② 本大会は各カテゴリごとの受付およびスタート時間がことなります。
③ スタート方式はウェーブスタート。
④ 著しい遅刻は原則競技失格となりますが、競技進行に支障がない場合に限り、参加カテゴリー内スタート時刻での出走は認めます。
⑤ 通過式の計測となります。
⑥ 杖など突起物のある持ち物の装着は認めません。
⑦ コース途中に退避ルートが無いため、原則として計測起点通過後のリタイヤはできない。自身の体力を考慮し行動すること。
⑧ 小学生低学年の部(1 ～ 3年生・男女) 1組:選手1名 伴走1名。保護者の伴走必須。保護者の計測なし(保護者:選手と同居の高校生以上)
⑨ 追い抜く選手は、前の選手に追い抜く際は「通ります」と一声かけてください、声をかけられた側は速やかにインコース側の通路をあけていただくようご協力お願いします。
⑩ 手摺の使用は可能ですが過度な負荷をかける事がご遠慮ください。



コース

東京都庁 第一本庁舎 北棟



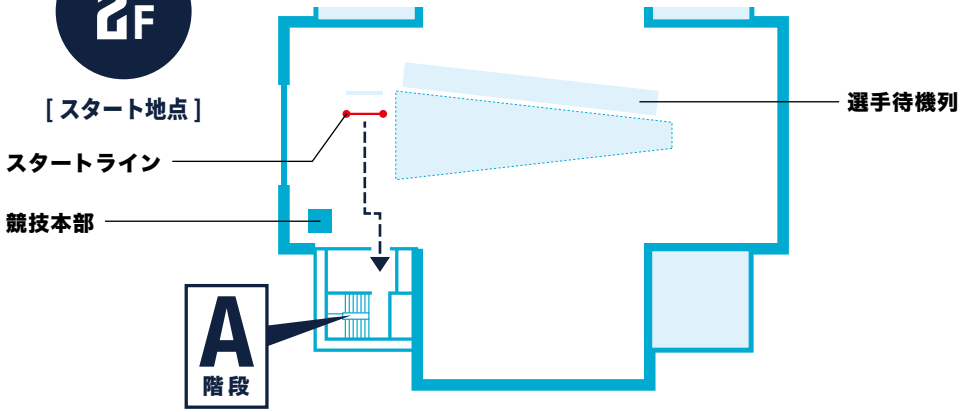
都民広場

- ●受付
- ●荷物預かり
- ●更衣室
- ●出展ブース
- ●メインステージ

スタート・フィニッシュ エリア

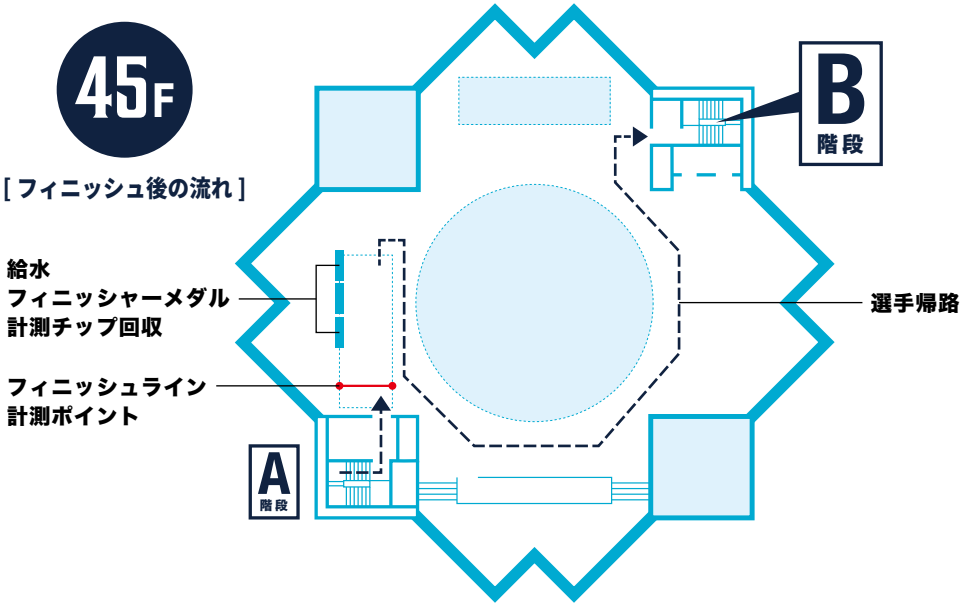
2F

［スタート地点］



45F

［フィニッシュ後の流れ］





◆B階段を使用し、42Fまで下降

◆エレベーターを使用し、1Fまで下降

スケジュール

カテゴリ	受付時間	選手招集場所集合時間	スタート（所要時間）	スタート人数	インターバル	備　考
オープニングレース			8:50~9:00	3名	10秒	
SJCエリート 男女			9:30~9:40	1名	10秒	
SJCエキスパート 男女	8:00~9:00	9:20	9:40~9:50	1名	10秒	
チーム	8:10~9:10	9:30	9:50~10:00	3名	10秒	
企業対抗	8:20~9:20	9:40	10:00~10:05	3名	10秒	
中学生 男女	8:25~9:25	9:45	10:05~10:10	1名	10秒	
小学4.5.6 男女	8:30~9:30	9:50	10:10~10:25	1名	10秒	
小学1.2.3 男女	8:45~9:45	10:05	10:25~10:40	1名	10秒	
シニア#1	9:00~10:00	10:20	10:40~11:00	1名	10秒	
シニア#2	9:20~10:20	10:40	11:00~11:20	1名	10秒	
シニア#3	9:40~10:40	11:00	11:20~11:30	1名	10秒	
一般 女子#1	9:50~10:50	11:10	11:30~11:50	1名	10秒	
一般 女子#2	10:10~11:10	11:30	11:50~11:55	1名	10秒	
一般 男子#1	10:15~11:15	11:35	11:55~12:15	1名	10秒	
一般 男子#2	10:35~11:35	11:55	12:15~12:35	1名	10秒	
一般 男子#3	10:55~11:55	12:15	12:35~12:55	1名	10秒	
一般 男子#4	11:15~12:15	12:35	12:55~13:15	1名	10秒	
一般 男子#5	11:35~12:35	12:55	13:15~13:35	1名	10秒	
一般 男子#6	11:55~12:55	13:15	13:35~13:55	1名	10秒	
ファンラン	12:15~13:15	13:35	13:55~14:00	6名	10秒	

セレモニー・表彰式

オープニングセレモニーは都庁2Fスタートステージにて開催。その他の表彰式やステージコンテンツは都民広場メインステージにて開催。

時　刻	
8:30~8:45	オープニングセレモニー※都庁2F スタートステージ
9:00~9:30	[ゲストステージ] きゃっするひとみー、ぽるぽるふぁみりー、QUEST
10:00~10:20	[ゲストステージ] 森脇 健児
10:30~11:00	表彰式①　①SJCエキスパート 男女/ ②SJCエリート 男女 / ③全日本選手権 男女
11:10~11:30	表彰式②　チーム / 企業対抗
11:30~11:50	[ゲストステージ] 渡辺 良治
12:00~12:30	表彰式③　中学生男女 / 小学生(高低)男女
12:30~13:00	スポンサー企画 / ねんりんピック PRタイム
13:00~13:30	表彰式④　シニア男女 / 一般女子
13:40~14:00	[ゲストステージ] 森脇健児、きゃっするひとみー、トランプマン、ぽるぽるふぁみりー、QUEST、渡辺良治
14:30~14:45	表彰式⑤　一般男子
14:45~15:00	エンディング

※スケジュール・内容に関しては予告なく変更する場合がございます

ゼッケン



[エリート]



[SJCエキスパート]



[チーム]



[企業対抗]



[中学生]



[小学生 高学年]



[小学生 低学年]



[伴走]



[シニア]



[一般 女子]



[一般 男子]



[ファンラン]

Tシャツ・フィニッシャーメダル





速報リザルトサイト

SJCエリート男女・全日本選手権男女の男女1〜3位のリザルトは、表彰式まで非公開といたします。
その為、本カテゴリの参加者のリザルトは大会終了後に大会websiteにて公開となります。

SJCエキスパート 男子
SJCエキスパート 女子
チーム
企業対抗
中学生 男子
中学生　女子
小学生高学年 男子
小学生高学年 女子
小学生低学年 男子
小学生低学年 女子
シニア 男子
シニア 女子
一般 男子
一般 女子
ゲスト記録

**レース後、ご自身のカテゴリサイトにアクセスしていただき
ゼッケン番号を入力し確認をお願いいたします。**

〈注意事項〉

- ●レース2時間前までにはお食事を済ませられることをおすすめします。
- ●荒天、自然災害や予期せぬ事態、競技中の事故の発生等により、大会を中断する場合があります。また、主催者判断で選手のリスタートを指示できるものとします。
- ●飲酒をしての参加はお断りしております。また、車を運転される方の飲酒は固く禁止します。
- ●大会本部の看護師は、大会会場内での応急処置のみ対応します。また、補償に関しても主催者が加入する保険の範囲内でのみ対応させていただきます。
- ●当日の体調管理には十分注意してください。
  特に脱水症状には注意し、こまめな水分補給を心掛けてください。身体に異常を感じましたら、勇気をもって出場を取りやめてください。
- ●貴重品は参加者ご本人で管理をお願いします。会場内での事故や貴重品の盗難・紛失の責任は負いかねます。
- ●ゴミ袋を持参のうえ、ゴミは各自でお持ち帰りください。
- ●その他主催者が定めた大会ルール、運営上の注意などを遵守し指示に従ってください。
- ●大会出場中の映像・写真・記事・記録などの、テレビ・新聞・雑誌・インターネットなどへの掲載権は主催者に属します。

〈プライバシーポリシー〉

- ●大会主催者はエントリー時に参加者の名前、国籍、メールアドレス、生年月日、性別、電話番号、ファックス番号、住所など、個人情報を回収します。
  エントリーを行う際に、参加者の許可があるという条件で、個人情報をスポーツのプロモーション目的のために使うことがあります。
- ●同じく、許可があるという条件のもと、主催者は個人情報を回収し、別の機関（すなわち、レースにおいて、主催者と関わるエージェント、事務、テレビ、WEBサイトなど）と共にその他プロモーションの目的で使用することがあります。

SJC
STAIRCLIMBING JAPAN CIRCUIT

国内最高峰サーキットレース

国内トップレベルの選抜されたエリート選手男子20名女子10名が国内No.1のステアクライマーを決めるサーキットレース
それが『ステアクライミング ジャパンサーキット（SJC）』
国内5戦のレースの獲得ポイントで年間ランキングを決定します。世界ランカーの国内選手も名を連ね、非常にハイレベルな戦いとなります。各大会の男女上位入賞者と年間ランキング1位の選手には賞金も授与される国内最高峰のサーキットレースです！

［SJC特設サイト］

2026・2027 ステアクライミング ジャパンサーキット 構成レース

- 第1戦 5/23(土) ミライタワー（愛知県名古屋市）415steps D+90m シングル ※開催終了
- 第2戦 9/13(日) やんばスカイラン（群馬県長野原町）316steps D+79m ダブル ※開催終了
- 第3戦 10/11(日) 太郎坊 CHALLENGE（滋賀県東近江市）379steps トリプル ※開催終了
- 第4戦 11/15(日) 2026 TOKYO RUN UP（東京都新宿区）984steps D+202m シングル
- 第5戦 2/7(日) ツイン21MID タワー（大阪府大阪市）739steps D+150m シングル

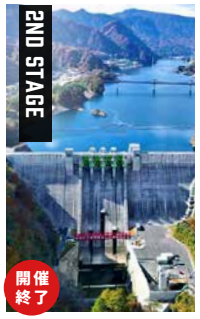
STAIR CLIMBING CHALLENGE

ステアクライミングチャレンジ

小学生以上の健康な方であれば、本格アスリートランナーからスポーツ愛好家まで誰でも一般の方々が気軽に参加できるチャレンジ部門。



NAGOYA
中部電力 MIRAI TOWER
2026.5.23[SAT]



GUMMA
やんばダム
2026.9.13[SUN]



SHIGA
太郎坊宮
2026.10.11[SUN]



TOKYO
東京都庁
2026.11.15[SUN]



OSAKA
ツイン21 MID タワー
2027.2.7[SUN]

SJCエリート ユニフォーム



-MEN-



-WOMEN-

SJC ELITE ATHLETE

MEN



浜 悠輔
YUSUKE HAMA
1



矢島 昭輝
SHOKI YAJIMA
2



梅村 碧一
AOI UMEMURA
3



白井 清流
SEIRYU SHIRAI
4



鈴木 一馬
KAZUMA SUZUKI
5



川口 諒大
RYOTA KAWAGUCH
6



佐藤 あきら
AKIRA SATO
7



涌嶋 優
SUGURU WAKUSHIMA
8



高前 直幸
NAOYUKI TAKAMAE
9



中嶋 純太
JUNTA NAKAJIMA
10



後藤 駿之介
SHUNNOSUKE GOTO
11



藤田 真幸
MASAYUKI FUJITA
12



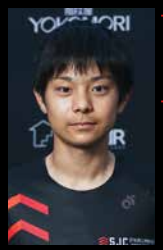
上杉 博一
HIROKAZU UESUGI
13



加藤 浩
HIROSHI KATO
14



山口 壽夫
TOSHIO YAMAGUCHI
15



山田 士恩
SHION YAMADA
16



高橋 海輝
MITSUKI TAKAHASHI
17



中村 哲
SATOSHI NAKAMURA
18



髙井 慎之佑
SHINNOSUKE TAKAI
19



杉江 颯真
SOUMA SUGIE
20

WOMEN



立石 ゆう子
YUKO TATEISHI
21



鈴木 沙那
SANA SUZUKI
22



長谷川 由理
YURI HASEGAWA
23



坂本 綾
AYA SAKAMOTO
24



池田 美貴
MIKI IKEDA
25



原田 知華子
CHIKAKO HARADA
26



永井 絢女
AYAME NAGAI
27



合田 睦美
MUTSUMI GOUDA
28



菊池 真菜
MANA KIKUCHI
29



上村 柚貴
YUZUKI UEMURA
30

SJC2026 年間ポイントランキング

※RATIO=TOPタイムと比較したタイムの遅れ割合[%]

MEN		#1 NAGOYA	#2 GUMMA	#3 SHIGA	#4 TOKYO	#5 OSAKA	
RANK	氏名	RATIO	RATIO	RATIO	RATIO	RATIO	TOTAL RATIO
1	梅村 碧一	2.237	4.504	0.000			6.738
2	中嶋 純太	0.000	0.000	7.985			7.985
3	白井 清流	8.916	6.388	7.286			22.589
4	鈴木 一馬	6.948	14.363	20.278			41.590
5	上杉 博一	15.208	20.723	9.880			45.811
6	後藤 駿之介	21.652	16.988	9.094			47.734
7	佐藤 あきら	10.731	17.037	23.726			51.494
8	川口 諒大	11.263	19.220	21.831			52.314
9	加藤 浩	8.212	12.658	35.428			56.298
10	髙井 慎之佑	16.595	17.442	23.720			57.757
11	涌嶋 優	18.012	14.683	26.301			58.995
12	高橋 海輝	19.846	24.542	15.708			60.096
13	山田 士恩	14.305	19.038	29.392			62.735
14	藤田 真幸	15.474	15.955	33.627			65.056
15	浜 悠輔	7.794	36.997	21.764			66.554
16	山口 壽夫	14.666	16.324	39.192			70.182
17	高前 直幸	21.462	21.986	31.422			74.870
18	杉江 颯真	13.193	15.424	53.111			81.728
19	中村 哲	33.817	19.264	29.318			82.400
20	矢島 昭輝	3.184	36.997	53.111			93.292

WOMEN		#1 NAGOYA	#2 GUMMA	#3 SHIGA	#4 TOKYO	#5 OSAKA	
RANK	氏名	RATIO	RATIO	RATIO	RATIO	RATIO	TOTAL RATIO
1	立石 ゆう子	0.000	0.000	0.000			0.000
2	永井 絢女	9.645	6.852	8.229			24.726
3	池田 美貴	7.487	14.635	7.951			30.073
4	上村 柚貴	11.764	4.531	18.807			35.101
5	原田 知華子	17.884	12.913	6.072			36.869
6	坂本 綾	14.392	12.365	14.087			40.844
7	長谷川 由理	14.019	11.337	27.661			53.017
8	鈴木 沙那	11.280	29.000	25.564			65.844
9	菊池 真菜	31.949	17.273	30.814			80.036
10	合田 睦美	20.722	29.000	36.463			86.185



階段屋 横森製作所 は「階段マラソン」に挑戦する皆様を応援します！

インテリアが変わる。階段が変える。

SYSTAIR®

システア

システアは5つのシリーズからなる、室内用インテリア階段です。
段数・有効巾・踏み面などの寸法を自由に
設定していただけるオーダーメイドのスチール階段です。
専門メーカーならではの確かな品質と
カスタム対応力であなただけの階段を製作します。

階段屋 YOKOMORI

株式会社横森製作所



所属アスリート
渡辺 良治 RYOJI WATANABE
2024 TWA Worldtour Champion
ステアクライミング年間チャンピオン



Innovation for Medical

SMI

SMICo.,Ltd.

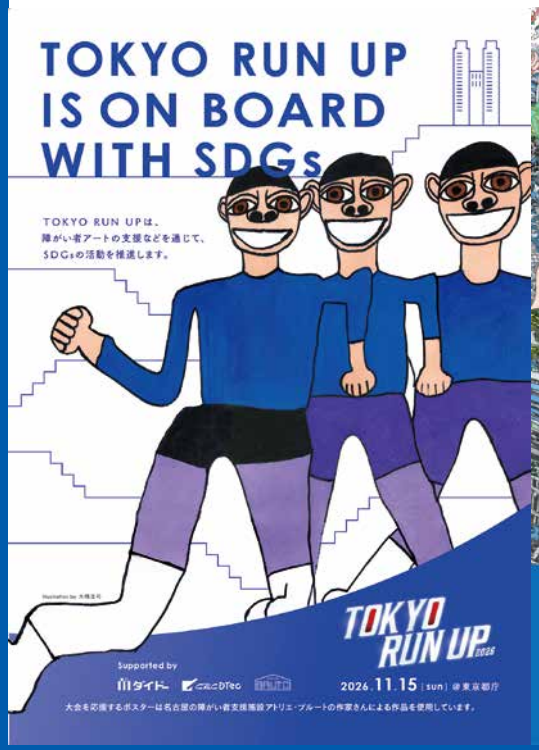


FOFO

STYLE

大会を応援するポスターは名古屋の
障がい者支援施設アトリエ・ブルートの
作家さんによる作品を使用しています。

ダイドー





地域資産を活用したイベント企画の
ご要望などもお気軽にご相談ください。



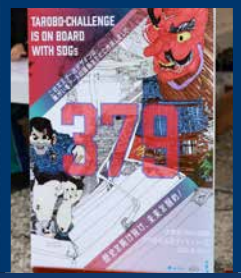




大会情報、練習会のお知らせなど
皆様のお役に立つ様々な情報を
発信していきます。

階段普及推進協会 LINE 公式アカウント







日常に、もっと階段を。

一般社団法人 階段普及推進協会
Japan Stair Promotion Association(JSPA)

私たちは心と身体の健康のために、
階段の活用を推進していく団体です！

お問い合わせ　info@gokaidan.com

チャレンジャー 募集中!!



階段駆け上がり タイムトライアルレース

STAIR CLIMBING CHALLENGE

NAGOYA · TOKYO · OSAKA

ツイン21 MID タワー

2027.02.07 SUN

ステアクライミングチャレンジ大阪大会 in ツイン21 MIDタワー 兼
ステアクライミングジャパンサーキット第5戦(FINAL)大阪大会

STAFF

荒尾 葵
佐野 哲弘
薮下 太司
津崎 朱里
伊勢馬場 建次
酒見 雄一郎
川西 一輝
國枝 太知
村井 博幸
西田“haLu”大介
大塚 頼三
鬼頭 幸康
白木 孝典
和田 真理
清村 悠太
佐伯 文広
池側 麻衣
北津留 侑希
今村 裕美
上久保 敦
片岡 純子
石川 哲行
山口 和浩
堂下 圭治
鹿山 雄三
小澤 ひとみ
柿沼 麻美
庄田 拓矢
横瀬 雅斗
山嵜 仁美
松本 裕司
鳥海 良二
吉田 けんじ
Emi
松嶋 ちえり
立岡 洋祐
居川 信彦
まつ さおり
守屋 あゆみ
大橋 尚
林 真理子
青地 かおり
朝倉 ナオ
岡本 清次
辻崎 邦彦

協力団体

TEAM Re-Strat のみなさま
帝京大学 学生のみなさま
東京ボランティアレガシーネットワーク のみなさま

M C

岡田 拓海
山口 千景
DJ TANE

ゲストランナー

ぽるぽるふぁみりー
トランプマン
QUEST
渡辺 良治
森脇 健児
きゃっするひとみー

オペレーション統括ディレクター

井上 雅胤

総合プロデューサー

奥野 晋一郎