

愛媛マラソン 練習時のマナーアップ宣言

トレーニング時もマナーを大切に、みんなで楽しく走れる環境をつくり上げよう！

～ 安全性の向上 ～

①夜間走るときは目に付くものを身に着けよう

暗い中をひとりで走るランナーは、車からは見えにくい場合があります。
反射シールを装備したウエアやシューズなどを利用し、視認性を高めましょう。

②まわりのランナーに気を配ろう

コース上で他のランナーを追い越すときは「右側を通ります」などと声をかけ、
接触がないよう心がけましょう。
また、走路を変えるときや、立ち止まるときなどは急に動作するのではなく、
後方を確認しながらゆっくりと行いましょう。

③脇道からの「出会いがしら」に注意

走っているコースに面する脇道から、自転車が飛び出してくるシーンというのは案外多いものです。
見通しの悪い曲がり角を走るときも、速度を落として注意して進むよう心がけましょう。

④「音楽を聴きながら」は十分注意を

携帯プレイヤーで音楽を聴きながら走っている人も多いですが、まわりの環境の変化に気づきにくい
状況といえるので、十分注意するようにしましょう。
ランナーで混雑してコースや、車両がよく行き交う道を走るときは、
耳からの情報をきちんと確保するよう心がけましょう。

～ 歩行者などまわりに迷惑をかけない ～

⑤歩道で広がって走らない

歩道では歩行者が優先であることを意識しましょう。複数で走るときは道いっぱいに広がらずに、
列をつくって歩行者のために通路を空けることを心がけましょう。

⑥コースを汚さない

長時間走で携行しているエネルギー食品などを補給したときに出たゴミは持ち帰るようにしましょう。
ましてや、コースに唾を吐くなどは論外です。
また、練習会などで集まったとき、ランニング前後に出たゴミもきちんと処理するようにしましょう。
ごく一部ではありますが、立小便をする男性ランナーがいます。
こうした行為は軽犯罪となるだけでなく、沿道の方々を大変不快な思いにさせます。
このような行為は慎みましょう。

【マラソンに取り組む市民ランナー安全 10 か条】

- ① 普段から十分な栄養と睡眠をとりましょう。
- ② 喫煙習慣をやめましょう。
- ③ メディカルチェックを毎年受けましょう。
- ④ 生活習慣病がある方は、かかりつけ医とよく相談しましょう。
- ⑤ 計画的なトレーニングをしましょう。
- ⑥ 気温、湿度に適したウエアの着用と、適切な水分補給をしましょう。
- ⑦ 胸部不快感、腰痛、冷や汗、フラツキなどがあれば、すぐに走るのを中断しましょう。
- ⑧ 足、膝、腰などに痛みがあれば、早めに対応しましょう。
- ⑨ 完走する見通しや体調に不安があれば、やめる勇気を持ちましょう。
- ⑩ 心肺蘇生法を身につけましょう。

日本体力医学会ガイドライン検討委員会
公益財団法人日本陸上競技連盟医事委員会