

外出自粛要請時のランニング愛好者の皆様へのお願い

1. 発熱や咳のある場合はもちろん、体調に不安のある方は外出をしないでください。

2. 走る前に手を洗いましょう。

走っている最中は、無意識のうちに手で顔を拭う行為などをしがちです。ウイルスのついた手が口や目に触れるおそれがありますので、走る前に手を洗うことが感染のリスクを減らします。

3. 密集・密接をつくらないように、一人で走りましょう。

今は、同居している家族等と走る場合を除き、人と一緒に走ることはやめましょう。

4. ランニング中も感染拡大防止の対策を取りましょう。

周囲の人やランナーと距離を保ちましょう。競技場や多くのランナーが集まる人気のコースや時間帯を避けましょう。人とのすれ違いや追い抜きの際は、近づき過ぎないように気を配りましょう。ランニング中にツバを吐いたり、手鼻をかむのは止めましょう。

5. エチケットとして、マスクまたはフェイスガード等の着用をお勧めします。

口や鼻をマスク等で覆うことで、咳やくしゃみ、呼気による飛沫拡散の可能性を低くします。汗を拭うために無意識に口や鼻、目を触らないよう気をつけてください。マスク等をして息苦しくないぐらいのゆっくりとしたペースで走ることを心がけましょう。

6. ランニングが体調不良やケガの原因にならないようにしましょう。

交通事故や転倒などの危険のないコースを選びましょう。外出自粛要請時の「ジョギング」は、運動不足解消を目的として、頑張り過ぎないようにしましょう。無理に走り続けようとせず、歩いたり走ったりを繰り返す方法（間欠ジョギング）もお奨めです。

**7. ランニングを終えて帰宅したら手洗い、うがいを行いましょう。
また、十分に睡眠をとりましょう。**

感染予防の基本は、こまめな手洗いです。そして、その順番も大切です。まず手を洗い、次に顔を洗って、それからうがいをして下さい。先にうがいをすると、かえって、ウイルスが口の中に入ってしまう恐れがあるからです。疲労した状態では、一時的に免疫のはたらきが下がることがあります。

ランニング学会

走るときはマナーを大切に、みんなで楽しく走れる環境をつくりあげよう！

愛媛マラソン マナーアップ宣言

走るときはマナーを大切に、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」のイヤホンは片方で 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
気づきにくい状況です。イヤホンは片方だけにし、まわりに十分注意しましょう。
ランナーで混雑しているコースや、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。