

＊ 参 加 の ご 案 内 ＊

✿選手受付

大会当日にアスリートビブスの引き換えはありません。アスリートビブス、計測チップ（マラソンのみ）、参加賞Tシャツは事前にお送りしておりますので、**内容をご確認ください**。なお、Tシャツサイズの変更はできません。

●伴走者およびガードランナーについて

障がいのある方で、エントリー時に伴走を希望された方には、伴走者およびガードランナーの氏名・住所等をお尋ねし、回答のあった伴走者およびガードランナーあてに大会規定の伴走者用アスリートビブス等を予め送付しています。

✿アスリートビブス

・アスリートビブスは事前にお送りしています。ウェアに付けるなどして大会当日必ず持参してください。

大会当日、アスリートビブスを忘れた場合出走できません。

・アスリートビブスは、マラソン登録の部は2枚（胸・背中）、マラソン一般の部は1枚（胸）、ファンランの部は2枚（胸・背中、背中には「ファンラン」と記載されたアスリートビブス）となります。

・アスリートビブスには、スタートブロック（SS～D、F）が記載されています。

・アスリートビブスに記載されたスタートブロックに整列し、号砲まで待機をしてください。

・アスリートビブスの色は、

（マラソン陸連登録者）

白

（マラソン一般）

SSブロック…紫 Sブロック…青 Aブロック…桃

Bブロック…黄 Cブロック…緑 Dブロック…橙

◎男子は黒文字、女子は赤文字

（ファンラン）

Fブロック…赤 ◎ファンランは男女白文字

※アスリートビブスの裏面に必ず緊急連絡先、既往症等を記入してください。更衣室入り口でアスリートビブス裏面の確認があります。

※アスリートビブスが自分のもので間違いがないか、必ずご確認ください。

※棄権する場合、計測チップは同封の返却用封筒で返却いただくか、大会当日に総合案内へご返却ください。

※アスリートビブスの他人への譲渡や代理出走は、一切禁止です。

✿ウォーミングアップ

・ウォーミングアップは、ランニンググループまたはボールフィールドをご利用ください。ただし、ボールフィールド内では飲食（持ち込みも）ができません。

・8：45にスタートブロックを閉鎖します。閉鎖時間に間に合わない場合、最後尾のブロックに回っていただきます。

※ランニンググループ

SAGAサンライズパーク内の3つのランニングコース。1530 mの「いちごさんコース」、700 mの「にじゅうまるコース」、1110 mの「サガンスギコース」があります。なお、大会当日はコース設営のため「にじゅうまるコース」のみ利用可能です。

✿スタート時間

・マラソン、ファンランともに9：00スタートとなります。

・9：00に間に合わない場合は、出走できません。

割り込み禁止。早めの整列をお願いします！

注意!!

✿スタートブロックへの整列

・マラソンのスタートブロックはエントリー時の申告タイム順にSS～Dの6ブロックに分かれています。

・ファンランのスタートブロックは、Fブロックです。

・Sブロックは、エントリー時に申込を行い期限までに要件を満たす記録証などを提出した方のみが対象となります。

・Sブロック対象者のうちサブ3ランナー上位300名がSSブロックです。

・各自アスリートビブスに記載されたスタートブロックの指定入口からブロック内に入り、整列してください。

※マラソンで申告タイム未記入の方はマラソンの最後尾のブロックDになります。

・スタートブロックへの誘導は、8：00から行います。

8：45にブロック入口を閉鎖しますので、時間を厳守してください。

※更衣室・貴重品預かり所から各スタートブロック入口までは距離があり、また、混雑が予想されるため、早めにスタートブロックへ移動してください。

スタートブロックの閉鎖時間に遅れてきた場合、マラソンはDブロックの最後尾からのスタートとなります。当日は、会場のアナウンスに十分ご注意ください。

✿更衣室・貴重品預かり所

・男子更衣室…SAGAプラザ「大競技場」「小競技場」「柔道場」

・女子更衣室…佐賀市文化会館「大ホール」（マラソン）「中ホール」（ファンラン）

・SAGAプラザは男子選手のみ、文化会館は女子選手のみ入場可能です。入場時には、必ず係員にアスリートビブスを提示してください。又、入口では保安上の理由により手荷物検査と緊急時対応のためアスリートビブス裏記入の確認を行います。係員の指示に従ってご協力ください。

・貴重品預かり所は、男子がSAGAプラザ「大競技場」、女子は佐賀市文化会館「2階出入口付近」です。

・お預かりできる貴重品は、会場に設置している貴重品袋（縦33cm×横24cmの封筒）に入るもののみとします（1人1袋まで）。

・貴重品袋にアスリートビブスナンバー及び氏名を記入のうえ封をした後、スタッフに渡してください。

・貴重品を預ける際と受け取る際には、本人のアスリートビブスを提示してください。

・手荷物は事前送付物に同封されているビニール袋に手荷物用紙と一緒にに入れて更衣室に置いてください。それ以外の場所（屋外など）に置くと、保安上の理由により撤去されます。

・お預かりした貴重品以外の盗難・紛失等につきましては、一切責任を負えません。荷物の管理には十分ご注意ください。

✿注意事項

・不審物、不審者等を見かけたら、お近くのスタッフ、警備員等にお知らせください。

・手荷物の中身を確認させていただく場合がありますので、ご協力をお願いします。

・保安上の理由により大会開催中は、大会事務局が認めていない無人航空機（ドローン・ラジコン等）の飛行を禁止します。

❁ 関門／制限時間(マラソン:6時間30分、ファンラン:1時間45分)

閉鎖時刻に関門を通過していない選手は競技を続けることができません。歩道(側道)に移動し、収容バスまたは徒歩でゴール地点に戻ってください。また、主催者が競技続行不可能と判断した場合は、競技を中止させる場合があります。

関門	距離	閉鎖時刻	経過時間	場 所
第1関門	4.3km	9:55	55分	佐賀県立博物館前
第2関門	8.7km	10:30	1時間30分	SAGAアリーナ前
第3関門	10.5km	10:45	1時間45分	佐賀工場団地交差点前
第4関門	14.5km	11:20	2時間20分	佐賀県造園協同組合前
第5関門	23.6km	12:38	3時間38分	吉野ヶ里歴史公園内
第6関門	27.1km	13:10	4時間10分	JAライフサポート 佐賀前
第7関門	33.0km	14:04	5時間 4分	佐賀県造園協同組合前
第8関門	37.0km	14:41	5時間41分	さが水ものがたり館前
第9関門	40.6km	15:15	6時間15分	佐賀市上下水道局前

※「制限時間」、「経過時間」は号砲を基準とし、制限時間内にフィニッシュした場合は「完走」とします。
 ※ファンランの選手についても関門があります。(上記第2関門まで)
 ※ファンランの距離は、約10kmです。

❁ 給水・給食／救護

下記の地点に給水(食)所および救護所を設けます。なお、給食は準備した量がなくなり次第、終了させていただきます。

	距離	水	アクエリアス	給食	救護所
	スタート	○		○ アミノバイタル	
1	4.3km	○			
2	6.9km	○	○		○
3	10.1km	○			
4	12.6km	○		○ OS-1	
	14.5km				○
5	15.1km	○			
6	17.8km	○	○	○ バナナ、塩あめ	○
7	20.8km	○			
8	23.4km	○	○	○ 神埼そうめん、ゼリー、いちごさん(苺)	○
9	25.1km	○			
10	27.1km	○		○ OS-1	○
11	29.6km	○	○	○ 塩あめ、ちょこっとブッチンプリン、バナナ	
	31.5km				○
12	33.0km	○	○	○ バナナ、まるぼうろ、塩あめ	○
13	35.1km	○	○	○ 塩タブレット	○
14	37.0km	○	○	○ 小城羊羹(村岡総本舗)、塩あめ	○
15	38.8km	○	○	○ 塩あめ、コカ・コーラ	
16	40.6km	○	○	○ プチ・ブラックモンブラン(一ロアイス)	
	フィニッシュ	○		○ まるぼうろ、アミノバイタル	○

※給水(食)所での紙コップ等のゴミは、ゴミ箱へ入れてください。
 ※ファンランの選手は、スタート、4.3km、6.9km、フィニッシュ地点で給水が行えます。
 ※上記以外の給水・給食等については、一切責任を負いません。
 ※男女各更衣室に簡易な救護所を設置しています。
 ※フィニッシュ後、アイシングのための氷を配布します。

- ・救護所は救命処置を重視した体制で運営され、競技中の傷害については応急処置のみ行います。
(消炎鎮痛剤スプレー等の処置は救護所では行いません)
- ・心肺停止等の緊急事態に備えたメディカルランナー(医師、看護師、救急救命士約100名)も走っています。また、AED隊が安全を見守っています。
- ・レース途中で体調が悪くなった方は**決して無理をせず、勇気をもってリタイアしてください。**
- ・救護所の滞在時間は20分程度を目安とし、体調が回復しないランナーは、会場救護所へ移送します。会場救護所の開設時間は16時までです。16時以降回復しないランナーは医療機関の受診をお願いします。

❁ トイレ

コース上各所に仮設トイレ等を準備しています。トイレの前には看板による表示がありますので、必ず所定の場所をお願いします。

❁ 走路／距離表示

- ・コース上には左側通行と右側通行の場所がありますので、審判員、誘導スタッフ、誘導サインに従って走行してください。特に5km毎の計測ポイントではスプリットタイムを計測しますので、決められたコースを走行してください。
- ・距離表示は、1km毎に表示しています。マラソンのみ残り2kmからの距離も、1km毎に案内板を設置します。

❁ 走行上の注意

- ・SAGAアリーナ前交差点で、マラソンコースとファンランコースが分岐します。分岐地点の300m手前からマラソンは右側、ファンランは左側を走行するようアナウンスしますので、審判員、誘導スタッフ、誘導サインの指示に従ってください。
 - ・緊急車両の通行など緊急時は現場スタッフの指示に従って、安全に停止してください。
- そのほか、道幅の狭い所もありますので、注意して走行してください。

❁ 記録計測

- ・マラソンのみ計測チップによる記録計測を行います。5km毎のスプリットタイム、中間(ハーフ)タイム、フィニッシュタイムを計測します。ファンランは記録計測を行いません。
- ・計測チップは必ずシューズに正確に装着してください。計測チップを途中で外したり、正しい位置に付けていなかったりすると記録計測ができず、失格となる場合があります。同封の針金バンドで、シューズから外れないよう装着してください。

❁ ペースランナー

- ・2時間50分(サブエガ)、3時間、3時間30分、4時間、5時間30分、6時間30分のペースランナーを配置予定です。設定タイムが表記されたアスリートビブスを付けて走りますので、ペース配分の目安にしてください。

❁ 計測チップの回収

- ・フィニッシュ後、回収エリアでシューズから計測チップを取り外し、係員に返却してください。
 - ・関門で収容された方は、関門地点で計測チップを係員に返却してください。リタイヤして徒歩で大会会場に戻った方は、会場の総合案内に返却してください。
- ※計測チップを紛失、破損するなどして返却できない場合、実費を請求させていただきます。
- ・ファンランには計測チップはありません。

❁ 完走証(記録速報)

- ・マラソンの完走者には、記録速報(タイム・順位)入り完走証をwebで発行します。完走証には、号砲を基準とする公式記録(グロスタイム)の他、スタートライン通過時刻を基準とする記録(ネットタイム)を記載します。
また、5km毎のスプリットタイムも記載します。
 - ・ファンランの完走者には完走証をお渡しします。
 (アスリートビブス番号、名前、記録は入っていません。)
- ※「陸連登録者」の公認記録証は、大会当日に受け付けをして、後日郵送いたします。(有料:1,000円)。

❁ 完走記念品

- ・マラソン及びファンランの完走者にはフィニッシュ後、「完走タオル」をお渡しします。「完走」についての規定は「関門/制限時間」をご確認ください。
- ※制限時間(マラソン:6時間30分<閉鎖時刻15時30分>、ファンラン:1時間45分<閉鎖時刻10時45分>)を過ぎてフィニッシュされた方にはお渡しできませんので、ご了承ください。

❁ 協賛ブース

特別協賛のミサワホーム佐賀をはじめ、各協賛社が趣向をこらしたブースを設置します。和菓子、冷菓といった佐賀の土産品販売。健康食品、飲料の販売。車の展示コーナーなどの企業PRブース。多彩なラインナップで皆さんをお迎えします。

❁ おもてなしブース

SAGAアリーナ内やSAGAプラザ西側駐車場には、佐賀の特産品やご当地グルメなどが楽しめるブースを設置

します。佐賀の魅力を感じていただけますので、是非お立ち寄りください。

❁ 表彰(マラソンのみ)

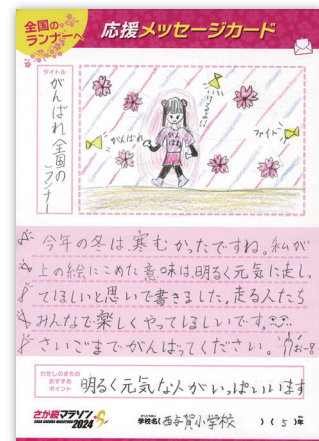
- ①男女別総合 各1～8位
※大会当日、会場で表彰
 - ②年代別男女 各1～3位(5歳刻み)
※賞状は後日送付
(会場での表彰は行いません)
 - ①の表彰式は、男女ともに13:00(予定)からSAGAスタジアムで実施します。
- 表彰対象者は記録速報板に掲示し、会場アナウンスでもご案内しますので、表彰式にご出席ください。
- ※同伴者1名と出席できます。

❁ 完走者を対象とした大抽選会

- ・佐賀の特産品などが当たる完走者を対象とした抽選会を開催します。大会終了後に大会HPにて当選者を発表します。

❁ 応援メッセージカード

ランナーの皆さまへ佐賀市・神埼市の小学生から心を込めた応援メッセージや佐賀県の魅力を書いていただきました。参加賞と一緒にランナーへお届けいたします。



さが桜マラソンは RUN as ONE - Tokyo Marathon 2025(一般)の提携大会です。

佐賀県在住者でフルマラソンの完走者の中から抽選で3名に「東京マラソン2025(2025年3月2日開催予定)」の出走権が付与されます。(参加費等は自己負担)

WEBサービス ランナーにも、応援者にも、うれしいサービス!!

※マラソンのみのサービスとなります。

ランナーズアップデート

5km毎のスプリットタイム・フィニッシュタイムの記録速報をWEBサイトからご確認ください。



ランフォト+

大会終了後、スマートフォンで写真入りWEB記録証を作成することができます。



ランナーの現在地は? 応援navi

計測データからランナーの位置情報を予測し、その情報を地図上に表示するサービスです。インターネット環境があれば、どなたでも無料で閲覧いただけます。



トップ・ラスト位置情報

先頭の位置情報を地図上で確認できるサービスをご利用いただけます。

WEBサービス注意事項

- ・大会ホームページのバナーからご利用ください。
- ・記録について個別のお問い合わせは受け付けいたしません。予めご了承ください。
- ・「応援navi」の位置情報は計測データから計算された予測位置情報になりますので、実際の位置とは異なる場合がございます。
- ・通信状況によりサービスをご利用できない場合がございます。
- ・パソコン、スマートフォン、タブレット端末でご利用いただけます。(携帯電話は対応していません)

会場施設案内図

●JR佐賀駅行きのバスのご案内

※無料シャトルバスの運行はありません

会場からJR佐賀駅までは、SAGAサンライズパーク付近の路線バスをご利用ください。

■乗車場所

バス停「SAGAサンライズパーク
(市文化会館前)」

■乗車料金 ※2023年12月25日現在

180円(佐賀駅バスセンターで降りた場合)

160円(佐賀駅北口で降りた場合)

運行情報などの詳細につきましては、3月上旬にさが桜マラソン大会HPに掲載いたします。

●駐輪場のご案内(自転車・バイク)

SAGAプラザ北側の駐輪場をご利用ください。バイク・大型バイクも駐輪可能です。

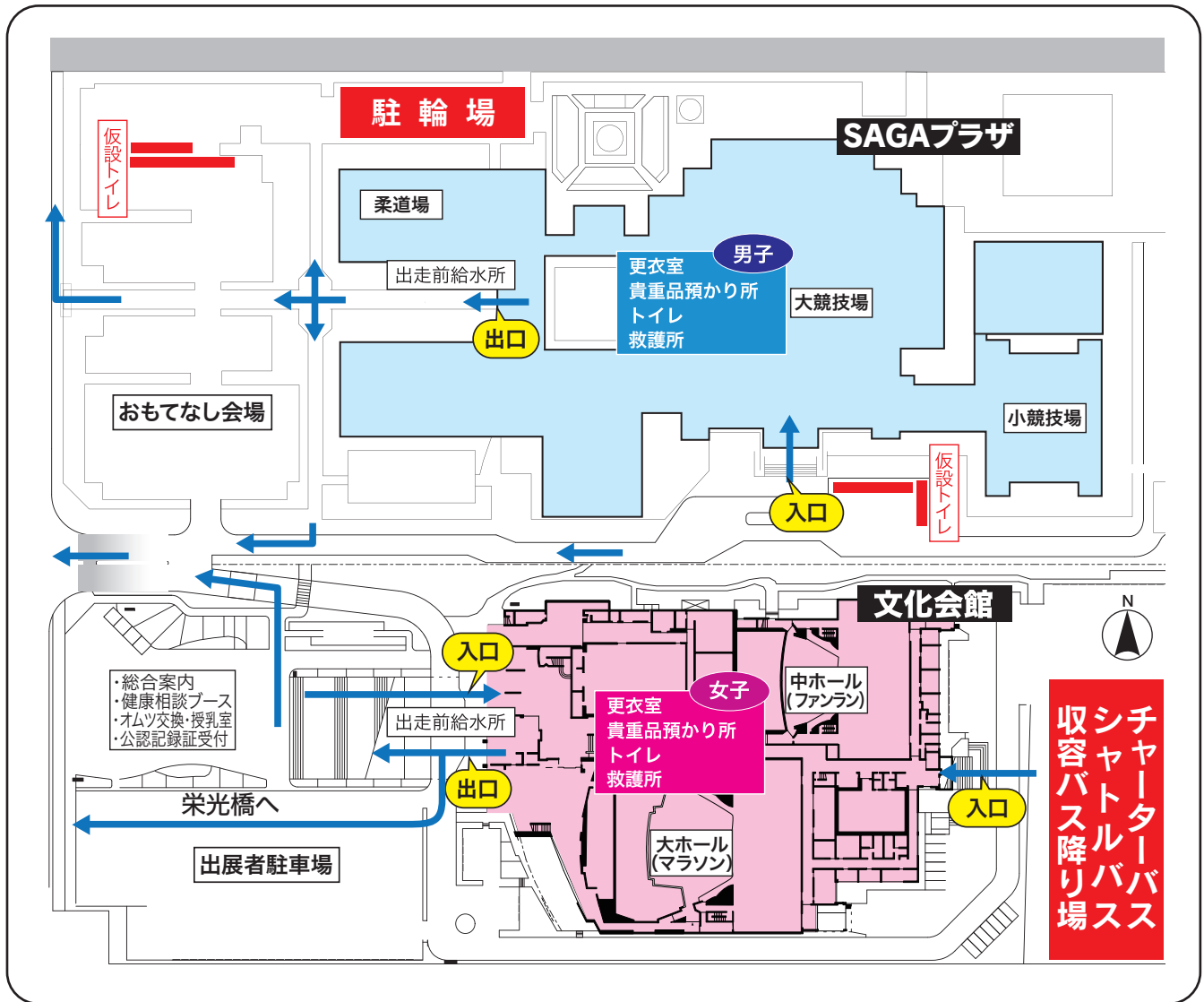


SAGAアリーナから更衣室までの進み方

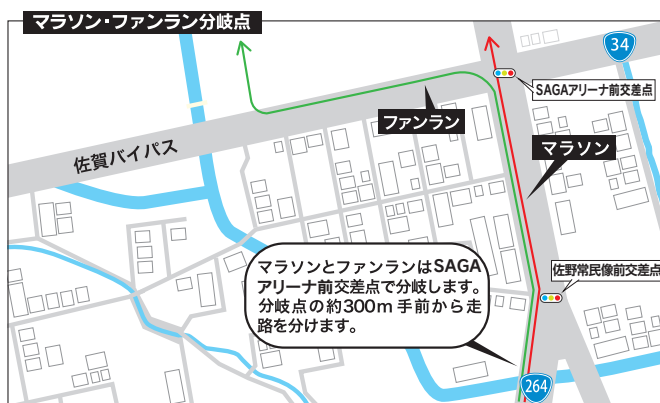
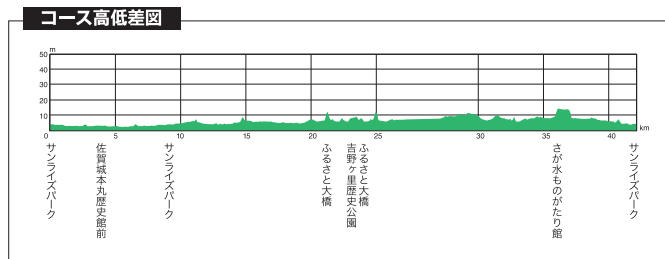
男子は栄光橋を渡ってすぐの階段で1階に下りて更衣室へ進む。

女子は栄光橋を渡って直進し更衣室へ進む。

会場の詳細については、内容が確定次第大会HPでお知らせします。



コース案内図



沿道応援イベント

コース沿道の各地点で、ランナーの皆さんを元気づけ、苦しい場面で力になる様々な応援イベントを行います。

地点	場所	時間（予定）	団体名	内容
スタート ／ 9.2km	佐賀市文化会館	9:00 ～ 10:35	佐賀市民吹奏楽団	吹奏楽
1.4km ／ 7.9km	佐賀銀行神野町支店西側	9:05 ～ 10:25	東神野浮立保存会	浮立
2.5km ／ 6.9km	手塚労務管理事務所	9:10 ～ 10:15	成章中学校	吹奏楽
4.3km	佐賀城公園内	9:10 ～ 9:50	BC パパラギ	熱気球
4.3km	佐賀県立博物館	9:20 ～ 9:50	佐賀大学教育学部附属中学校	吹奏楽
10.1km	極楽寺	9:30 ～ 10:50	城北中学校	吹奏楽
12.7km	東名縄文館	9:30 ～ 11:05	BT フライワン	熱気球
17.9km	馬場ボデー	10:00 ～ 11:50	神埼中学校、馬場ボデー	吹奏楽、応援 DJ
21.1km ／ 25.1km	ふるさと大橋西側	10:10 ～ 13:00	千代田中学校	吹奏楽
23.5km	吉野ヶ里歴史公園	10:15 ～ 12:30	神舞太鼓、神埼高校	和太鼓、吹奏楽
37.2km	さが水ものがたり館	11:10 ～ 14:40	大和太鼓保存会	和太鼓
フィニッシュ前	SAGA サンライズパーク	10:00 ～ 15:30	かわそえスポーツクラブ キッズチアダンス	チアダンス
			DANCE STUDIO status.	ダンス

※予定であり、一部変更・中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

佐賀県内ケーブルテレビで完全生中継！ 中継カメラに向かって手を振ろう！

大会の様子は佐賀県内のケーブルテレビで完全中継される予定です。番組ではスタートからノーカットで放送、フィニッシュシーンもトップから最終ランナーがゴールするまでご覧いただけます。

中継カメラ設置場所予定：スタート地点（クレーンカメラ）・佐賀県庁前（走行左側）・SAGA アリーナ前（走行左側）・吉野ヶ里公園給水所先（走行右側）・多布施川河畔公園付近（走行左側）・SAGA スタジアムゴール地点



走り切った自分にご褒美を！
熊の川温泉ちどりの湯で癒されよう



ゴールから車で20分の“熊の川温泉ちどりの湯”
ラドンを含むラジウム温泉で、血流改善、疲労回復などにも効果があるといわれています。

露天風呂、家族風呂、サウナ、お食事処を備えた当館で癒しのひとときを。



入館料

・大人550円
・小人310円
ほか

詳しくはこちら



問合せ 熊の川温泉ちどりの湯 TEL 0952-64-2388 (10:00～21:00)

マナー

参加者全員が楽しめる大会を作り上げるため、ランナーの皆さんにはマナーの向上をお願いします。大会開催への協力や理解を得ていくためにも、とても大切なことです。

○トイレ以外の場所で用を足すのはやめましょう。

【なぜ?】コース沿いの住民の方や企業、施設などに大変な迷惑をかけます。

○給水・給食の紙コップ等は、それぞれの給水（食）所にあるゴミ箱に捨てましょう。

【なぜ?】小さなゴミでも走行の障害になり、怪我のもとになります。また、コース沿いの住民の方や企業、施設などに大変な迷惑をかけます。

○写真撮影等でコース内で立ち止まるのはやめましょう。

【なぜ?】他のランナーの走行の障害になり、事故のもととなりますし、マラソンレース本来の目的からも逸脱します。また、沿道で交通規制解除を待っている人々もいます。

○大人数でのパフォーマンスや併走はやめましょう。

【なぜ?】他のランナーの走行の障害になります。

○コース外に出たり、カーブの内側を強引に追い抜いたりしないようにしましょう。

【なぜ?】他のランナーや沿道者等との接触による事故のもととなります。

○体調が悪いときや練習不足のときは勇気を持って棄権しましょう。

【なぜ?】無理をすると深刻な事故を起こすことがあります。

下記「申込規約」の各項目を再度ご確認の上、当日ご参加下さい。

申込規約

※下記の申込規約に必ず同意の上、お申し込みください。

- 1) 募集要項を遵守してください。
- 2) 申込後の自己都合による種目変更、キャンセルはできません。返金もいたしません。
- 3) 地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等による開催縮小・中止についてはその都度、主催者が判断し決定します。
- 4) 中止となった場合、大会にかかった経費を考慮して、参加料を一部返金する場合があります。
- 5) 主催者は大会参加中の事故、負傷、疾病について、応急処置のみを行います。参加者は大会の前日までに医師の健康診断を受け、心疾患・疾病等異常のないことを確認するなど、自己の責任においてご参加ください。大会当日は健康保険証をお持ちください。当日、体調の悪い方は出走しないでください(主催者としては、予め負荷心電図等の利用による体調のチェックをされることを希望します)。出走により悪化するおそれがある症状をお持ちの方及び妊娠中の方は出走をご遠慮ください。
- 6) 参加者は、大会開催中に主催者より競技続行に支障があると判断された場合、主催者の競技中止の判断に直ちに從ってください。また、その他、主催者の安全管理・大会運営上の指示に從ってください。
- 7) 主催者は、主催者の責によらない事故、傷病、盗難、紛失等に関し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。
- 8) 事故、傷病、盗難、紛失等に関する補償は、主催者が加入する保険の契約内容に基づくものとします。
- 9) 参加者は本人以外の緊急連絡先が必要です。参加者が未成年の場合は、保護者の承諾が必要です。代表者エントリーの場合は、チームメンバー全員が申込規約の承諾が必要です。
- 10) **年齢・性別等の虚偽申告、申込者本人以外での出場(代理出走)は認めません。**それらが発覚した場合、出場・表彰の取り消し、**次回以降の参加資格は与えられません。**また、主催者が虚偽申告・代理出走者に対する救済・返金等一切の責任を負わないことをご了承ください。
- 11) 大会の写真・映像・記事・記録等(において氏名・年齢・性別・記録・肖像等の個人情報)が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット等に報道・掲載・利用されることを承諾します。また、その掲載権・使用权は主催者に帰属します。
- 12) 主催者は、個人情報の保護法令を遵守し、参加者の個人情報を取り扱います。
- 13) 参加者には、アスリートビブス(ナンバーカード)、計測チップ等を大会前に郵送します。アスリートビブス(ナンバーカード)、計測チップがお手元に届かない場合はエントリーセンターまでご連絡ください(ファンランには計測チップはありません)。
- 14) 記録計測には計測チップを使用します。スタート前に靴ひもに正確に取り付けてください。計測チップを取り付けていない場合は記録が計測されません。計測チップはゴール後に必ず返却してください。大会を欠場された方も必ずご返却ください。返却されない場合は、実費を請求することがあります。
- 15) 日本陸上競技連盟登録競技者の方は、登録確認をしますので大会申込前に必ず登録をし、正確な登録情報を入力してください。
- 16) レース中、緊急車両等の通行により走者を停止させ車両の通行を優先させる処置をとる場合があります。
- 17) 大会当日の公共交通機関、道路事情等による遅刻について、主催者は一切責任を負いません。
- 18) 各競技ともペットを連れての参加は固くお断りいたします。また、出走の際のベビーカーの使用はご遠慮ください。
- 19) 仮装について公序良俗に反しないよう心掛けてください。**全身を覆ったり周りの人を傷付けるおそれのある物を持っての出走はご遠慮ください。**また、広告目的で大会会場(コース上も含む)に企業名・商品名等を意味する図案及び商標等、広告的なものを身につけたり表示したりすることはできません。
- 20) 主催者が認めるものについて、写真等の委託販売を行うことがあります。
- 21) 上記のほか、大会に関する事項については主催者の指示に從ってください。
- 22) 参加料等の領収書について
 <クレジットカード決済の場合>
 領収書の発行は行いません。クレジットカード会社発行の【ご利用明細書】または【請求書】をご利用ください。
 <コンビニエンスストアでお支払いの場合>
 領収書の発行は行いません。お振込みの控えを領収書にかえさせていただきます。

❀医療関係 ⚠️重要 ⚠️

- ・下の「セルフチェック」の項目で自分の体調チェックを必ず行ってください。体調不良・発熱症状等がある場合は出場を取りやめてください。レース中、体調に異常を感じられた場合も速やかにレースを中止してください。その場合は大会係員に必ず申し出てください。
- ・主催者としては、あらかじめ負荷心電図等の利用による体調の自己チェックを受けられることを希望します。
- ※負荷心電図とは、運動をして心筋に負担をかけた後、心電図検査を行うことにより、安静時には発見されにくい異常を発見する検査です。
- ・脱水症予防の為、必ずスタート前やレース中、フィニッシュ後は、こまめに水分補給をしてください。
- ・当日は健康保険証(写し)を必ずお持ちください。
- ・大会救護車は、救護対応を必要とする方のみを収容します。リタイヤや関門不通過者につきましては、別に収容バスがございますのでそちらをご利用ください。

セルフチェック

健康チェックリスト

▼下記の項目のうち**1つでもあてはまる項目があれば、レース参加の可否について、かかりつけ医によく相談してください。**かかりつけ医の指導の下、検査や治療を受けて下さい。

レースに参加する場合には、自己責任で行って下さい。

- ☐ 心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、先天性心疾患、不整脈など)の診断を受けている、もしくは治療中である。
- ☐ 突然、気を失ったこと(失神発作)がある。
- ☐ 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。
- ☐ 血縁者に‘いわゆる心臓マヒ’で突然に亡くなった方がいる(突然死)。
- ☐ 最近1年以上、健康診断を受けていない。

▼下記の項目は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。あてはまる項目があれば、かかりつけ医に相談して下さい。

- ☐ 血圧が高い(高血圧)。
- ☐ 血糖値が高い(糖尿病)。
- ☐ LDLコレステロールや中性脂肪が高い(脂質異常症)。

☐ たばこを吸っている(喫煙)。

※かかりつけ医とは、皆さんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。
かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。

スタート前チェックリスト

下記項目の中で、**1つでもあてはまる項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んで下さい。**

- ☐ 熱がある、熱感がある。
- ☐ 疲労感が残っている。
- ☐ 昨夜の睡眠が充分にとれなかった。
- ☐ レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった。
- ☐ かぜ症状(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水)がある。
- ☐ 胸や背中の不快感や痛みがある。動悸・息切れがある。
- ☐ 腹痛、下痢がある。吐き気がある。
- ☐ レース運びの見通しが立っていない。

★ナンバーカードを受け取ったら、緊急時の連絡先をナンバーカードの裏面に必ず書いておきましょう。更衣室入り口でナンバーカード裏面の確認があります。

❀その他注意事項

- ・コースの試走や公道を使って練習をする際は、歩道を走り、交通ルールを遵守していただくようお願いします。
- ・事故防止のため、夜間ランニングをする際は、反射材などの着用をお願いします。
- ・走りながらのスマホ、携帯の操作はやめてください。他のランナーに迷惑がかかり、転倒やけがなどの危険性があります。