

市民マラソン・ロードレース 運営ガイドライン

公益財団法人日本陸上競技連盟



はじめに

昨今のマラソンブームに伴い、市民ランナーの数は800万人に上ると言われています。また、マラソン・ロードレース大会は本連盟の公認大会だけでも160を超え、非公認大会を併せると1500以上が各地で開催されておりますが、マラソン・ロードレースの開催意義は競技性だけでなく健康増進から地元のPR・観光等多岐にわたることからも、今後も新たな大会が開催されることと考えています。

本連盟にとっても、こうしたマラソンブームにより多くの人にとってランニングがより身近になることは歓迎すべきことであり、陸上競技の更なる普及につながることを期待しています。

しかしながら、マラソン・ロードレースにおいてはレース中の事故だけでなく、競技運営上の予期せぬ事態が発生していることも事実です。マラソン・ロードレース大会の運営においては行政や警察、周辺住民等各所との調整、ランナーの安全確保のための細心の注意が必要であり、開催準備には大変苦慮されているのではないのでしょうか。

そこで、本連盟ではマラソン・ロードレース大会の安全・安心な運営に必要と考えられる項目をまとめたガイドラインを作成いたしました。この場をお借りして、日頃からマラソン・ロードレース大会の開催に御尽力いただいている方々に感謝申し上げますとともに、本ガイドラインが安全な競技運営の一助となることを願っています。

公益財団法人日本陸上競技連盟

専務理事 尾縣 貢

目 次

はじめに

1. ランナーの事前準備	・ ・ ・ ・ 1
2. 運営全般	・ ・ ・ ・ 2
3. コース設定	・ ・ ・ ・ 3
4. 医事対策	・ ・ ・ ・ 4
5. 天候対策	・ ・ ・ ・ 5
6. 競技役員・ボランティア	・ ・ ・ ・ 6

1. ランナーの事前準備

現在日本の各地で開催されているマラソン大会には、オリンピックや世界陸上等を目指すトレーニングをしっかりと積んだ競技者とともに一般の市民ランナーも数多く参加しています。そこで大会を開催する前に、自分の安全を確保し無事にレースを走り切る指導や周りのランナーに迷惑をかけないマナーを理解してもらう必要がでてきます。それらをホームページ、ポスター、パンフレット等でランナーに周知徹底させる工夫をしましょう。

(1) 体調管理

体調が悪い時にレースに参加することは禁物です。自分の体調を良く考えてレースに参加しない決断をしてもらうことも大切です。特にレース当日の体調で「風邪気味だ」「よく眠れなかった」「朝食を食べられなかった」等の項目を含むチェックリスト等を作成し、ランナーに注意を喚起しましょう。

(2) 栄養指導・水分補給

走るとお腹がすきます。おにぎり、ゼリー飲料、チョコレート等で走る1時間くらい前にしっかり栄養補給することをランナーに勧めます。また、脱水症状を起こさないように、レース中は給水所でこまめに水分を補給してもらいます。そして糖分・塩分を補うための飴等を準備し、提供しましょう。

(3) 天候対策

天候に合わせたウェアを紹介します。たとえば、「帽子は、雨除けにもなり、強い日差しも和らぐアイテムです」「シャツは汗を蒸発させてくれるタイプのもを着たほうが快適に走れます」「防寒や雨天時の対策としてビニール製のポンチョを用意しておくのも一つのアイデアです」等走るときのヒントを紹介するとよいでしょう。

(4) ジョギング教室の開催等

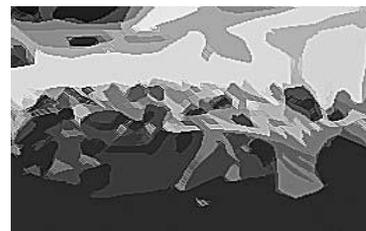
けががなく安全に完走するためのノウハウを提供する機会として、ジョギング教室・講演会やプレ大会等を開催します。できるだけ多くのランナーがトレーニングの一環として利用でき、何らかのヒントをつかんでトレーニングを継続できるような工夫を凝らしてください。

(5) 仮装・電子機器利用の是非

陸上競技のルールでは、仮装や電子機器の利用はできないことになっていますが、大会主催者の判断で一部認められる大会もあります。ただし、他のランナーに迷惑をかけるような利用は慎むよう周知徹底します。

(6) 会場到着の時間厳守・遅れた場合の対応

レース前にはいろいろやることがあります。ナンバーカードをつけたり、トイレに行ったりします。大勢の人が集まり混雑が予想され、通常よりも時間がかかるので早めに会場に到着するよう知らせます。万が一、スタート時刻に遅れた場合は係の指示に従って行動することも知らせます。



2. 運営全般

マラソンやロードレースでは、競技場での競技会とは違い、考慮しなければならない点が多々あります。また、競技役員やボランティアも広い範囲に散らばるため、その場の対応だけでは不十分で連携を取らなければならない場面も多く出てきます。その際に慌てずに対応できるよう、通常記載する項目以外に下記のような項目についても準備をしておきましょう。

(1) 大会要項に記載する項目

陸連登録者と未登録者をどのように区別しているか、大会が中止される場合の告知方法や参加料の返金に関すること、さらに大会でランナーがけがをした時の対応等あらかじめ大会要項に記載し、ランナーに周知徹底します。

(2) スタートまでの条件整備

スタート地点までのアクセスをわかりやすく説明するとランナーは安心します。そして外国から参加するランナーのために英語版も準備しておくことも親切です。また、完走できなかったランナーに対してフィニッシュ地点までの案内・走るのをやめてからの行動をあらかじめ知らせておくことも重要です。

(3) 大会として提供できるサービス

フィニッシュ地点や人が集まっている場所でランナーの記録や順位をアナウンス等の方法で知らせると大会は盛り上がります。また、ランナー一人一人に記録証や完走証を提供します。トランスポンダー（通称チップ）を利用している大会ではネットタイム・グロスタイムを知らせることができますが、ランナーにそのタイムはどんな意味を持つのかをきちんと説明します。

(4) 緊急時連絡体制

大会では何が起こるかわかりません。あらかじめあらゆる場面を想定して、緊急時連絡体制、現場での緊急対応手順、決定事項のランナー・観衆等への伝達方法、避難路確保・誘導方法等を決めておくことは重要です。

3. コース設定

コースを設定するに当たって公認コースとなる要件を整え、大会主催者の意向を加味しながらコースを設定します。また、ランナーだけが公道を独占することなく、地域住民の日常生活に支障をきたさないよう配慮することも必要になります。道路使用に当たっては警察と協議し、コースを設定します。

(1) スタート・フィニッシュ地点

ランナーが集まるだけでなく、多くの観衆で混雑が予想されます。案内・誘導ははっきり行い、導線の確認を事前に行い、危険の排除に努めます。

(2) 走路全般

レースを開催するに当たってランナーだけでなく、観衆にも気持ちよく観戦してもらえるようにしたいものです。そして地域住民の迷惑とならないよう、またランナー・競技役員の安全を確保できるよう注意する項目があります。

- ・ 一般市民への交通規制事前通知
- ・ 走路の安全確保
- ・ コースが交錯する場合、歩行者横断箇所の安全確保
- ・ 途中閉門での打ち切り時間の徹底
- ・ 緊急搬送時のルート確保



(3) コース整備

①給水：

フルマラソンなら一人当たりペットボトル500ml換算で5～7本程度を準備してください。給水所の数は3km-5kmに1か所設置しましょう。後半になればなるほど給水所の間隔を狭めてください。不足する場合に備えて、給水所の近くで水道水の提供を協力してくれるボランティアをお願いしておくとうがーに備えることができます。

②給食：

コースの後半に重点を置き、給食の提供場所は5kmに1か所程度設置しましょう。バナナ、チョコレート、塩飴、梅干等各種の栄養が取れるように種類をそろえておきます。

③トイレ：

仮設トイレだけで不足する場合は、コース上の商店やコンビニ等へ協力をお願いすることも検討しましょう。スタート・フィニッシュ地点はランナーだけでなく、多くの人が集まります。トイレは集まる人数を予想しそれに応じた数を用意します。通常50人につき仮設トイレ1基を目安に割り当てているようです。

④ごみ対策：

コース上ではごみがたくさん出ます。レース後は元通りの状態にするためにコース全般でどのようにごみ処理するか考えましょう。なお、①～③はレースを開催する場所、季節によって環境が違いますので、必要数に応じた増減が必要です。



4. 医事対策

統計では約10%のランナーが途中棄権しています。それらの人々に対して適切な医療サービスを提供するための方策を考慮します。

(1) メディカル委員会の設置

残念なことにレースの最中に心肺が停止するという事例がみられます。そのような事態を引き起こさないために「何ができるか?」、このような事例が生じた場合に「何をするか?」を医師という専門的な立場から考えてもらう組織を構築します。そして、医療救護マニュアルを作成し、医療救護という観点でレース自体を安全で楽しめるものにするための様々な方策を考え、提案してもらうようにします。

(2) 救命講習会

AEDがそれぞれの大会で設置されています。しかし、どれくらいの人々がAEDを使用できるのでしょうか?必要な時にできるだけ多くの人々がAEDを使えたほうが安全で安心して走れる大会であることは言うまでもありません。また、AEDに限らず、医療救護が必要なランナーが目の前にいたら、誰もが救護したいと考え、救護できる体制が理想的です。そのために大会にかかわる多くの人々が救命講習会を受講する必要があります。

(3) 救護所

けがや病気に対して適切な対応を取る救護所を、できればコース上5kmごとに、また、スタート・フィニッシュ地点にも設置します。そして救護所があることを標識で示すと同時にどんな医療スタッフが駐在しているかを示します。救護所では医師・看護師・理学療法士・救急救命士等が待機し、応急手当を行います。救護所にはAEDを必ず準備し、ドリンク・氷・タオル・ワセリン・毛布・イス・簡易ベッド等も準備します。また、救護所と救護本部の連絡が確実に取れるようにしておくことも重要です。

(4) AED

AEDを搭載した車や自転車をコース上2-4kmの範囲に1台配置し、緊急対応できるようにします。その際、AEDの使用方法を熟知した地元医師会、消防署、ボランティア団体、大学生等の応援を要請します。

(5) 緊急搬送体制、救急車要請手順

救急車の要請から重篤な状態のランナーをどのように救急車に乗せ搬送するのか、救急車の病院までのルート、家族等への連絡までを緊急事態に備えて、体制を作っておきます。



5. 天候対策

レースを開催する場所、季節によって天候は違います。開催する場所の天候の特徴を把握しておくことも重要です。悪天候、競技中の災害等に対応することも必要です。

(1) 暑さ対策

コース上の気温がどのくらいかランナーに色旗等を利用して知らせ、対策をランナー自身で検討してもらいます。暑さ対策として帽子や給水はもちろんですが、汗をかくと塩分もなくなりますので必要に応じて塩分等も補給できるよう準備します。

(2) 雨天対策

スタート、フィニッシュ地点では近くに雨除けのできる施設があれば良いのですが、ない場合は仮設テント等を活用します。コース上では路面によって滑りやすくなるところでランナーへの注意喚起が必要です。

(3) 悪天候時・自然災害時の一時退避方法

落雷、強風・突風、巨大地震等、自然の現象は予測が困難です。万が一のための緊急連絡体制、避難・誘導の方法・手順を整理し、競技役員に周知徹底します。

(4) ランナーへの伝達、誘導方法

緊急連絡体制により競技役員に指示を行いランナーへ伝達する際のことを考慮して、ハンドマイク等を数多く配備しておく有効です。声掛けや誘導を行う時は、ランナーや周りの観衆がパニックにならないよう、落ち着いた言動が求められます。

6. 競技役員・ボランティア

運営に携わる方々にはそれぞれの役割がありますが、自分の持ち場だけでなくできるだけ周辺業務の流れも理解し、何か起きた時には誰と連絡を取ればよいのか、少なくとも誰に聞けばわかるかを心得ておくことは非常に大切です。

(1) 事前準備

マニュアル及び緊急連絡体制を整備し、競技役員に内容を周知徹底するために講習会を開催します。また、ランナーや沿道観衆への対応としてスタート時間、制限時間、トイレの場所等観衆からもよく聞かれそうな質問は、あらかじめチェックしてすぐに応えられるよう準備しておきます。

(2) 適正人員

折り返しの有無、周回コースか、河川敷等道路規制のないコースか、車線規制の有無、対面車輛通行の有無、交差点でランナーと車輛の両方を走らせる場合等使用する道路の状況により必要とされる人数は大きく異なります。同じような規模・コースの大会における運用方法を参照しながら、かつ安全面を考慮し配置します。警察からの道路使用許可条件等を参考に関係機関と連携しながら、適正な人数を検討してください。

(3) 競技役員とボランティアとの役割分担

競技役員とボランティアの役割分担を明確にすることが必要です。また、お互いが協力し合い自分の責務を果たすことが重要です。

(4) 競技役員、ボランティアの募集

中学や高校の陸上競技部顧問の先生への協力やコース上の中学・高校等へのボランティア協力の要請をします。また、ボランティア・センターや自治体機関（公民館、定期刊行物等）を活用した募集も効果的です。

「大会の認知度が高まるとボランティアや役員の定着度が高い」「カテゴリー別に募集すると満足度も上がる可能性がある」「ランナーと直接かかわれると満足度が上がる」との声もあります。

(5) 苦情・要望への対応

苦情を受けた際にまず重要なことは「傷口を広げない」「ダメージを最小限にとどめる」ことです。そのためにも、ルールを熟知し、全体の状況を把握でき、できるだけ聞き上手、丁寧に対応・説明できる競技役員が対応します。また、ミスは起きるものです。ミスがある場合は素直に謝罪し、その対応策を早急に検討して示す必要があります。また、各現場でも苦情を受けることがあります。ここでも「知りません」や「知ったかぶり」では傷口を広げる可能性があります。丁寧な対応はもちろんですが、想定される質問に対してはあらかじめ対応マニュアルを整備しておく、わからない場合は素早く担当競技役員につなぐ体制を確立しておくことが大切です。

市民マラソン・ロードレース運営ガイドライン 2013年4月1日

<編集>

市民マラソン・ロードレース運営ガイドライン作成プロジェクト委員会

委員長： 尾縣 貢

委員： 吉儀 宏・山澤 文裕・関根 春幸・宮田 英明・杉本 太郎

<発行>

公益財団法人日本陸上競技連盟

〒163-0717 東京都新宿区西新宿2-7-1 電話：03-5321-6580

