

## 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！**