

## ランニングを愛する皆様へのお願い

1. 発熱や咳のある場合はもちろん、体調に不安のある時はランニングを中止しましょう。
2. 走る前に手を洗いましょう。
3. 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。
4. 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。  
交通マナーをしっかりと守って走りましょう！  
ランニング後のストレッチは入念に！
5. 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。

マナーを大切に、みんなで楽しく走れる環境をつくりましょう！

# 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。