

走る前より、  
岡山を好きになってる。



# OKAYAMA MARATHON 2025

おかやまマラソン 2025

11.9<sup>SUN</sup>



参加案内

## 目次

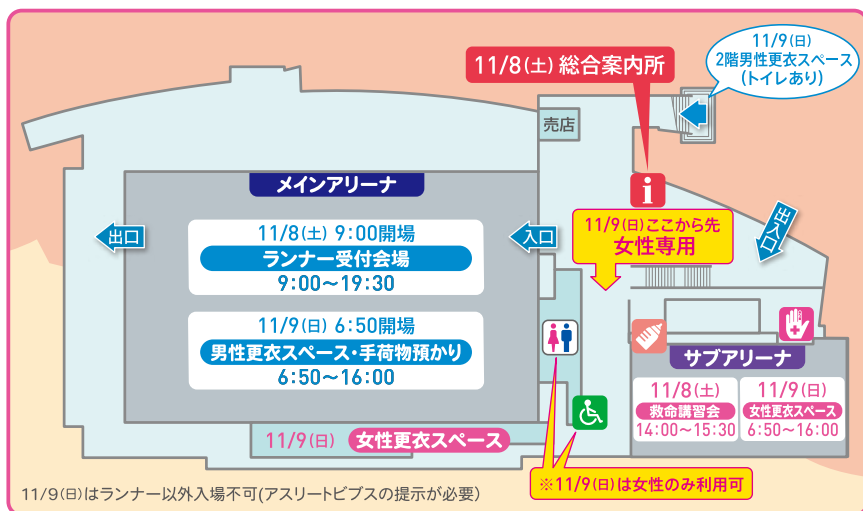
|       |                          |
|-------|--------------------------|
| P.2-3 | 会場全体マップ                  |
| P.4-5 | ランナースケジュール・会場アクセス/ランナー受付 |
| P.6-7 | スタート①                    |
| P.8-9 | スタート②/コース                |

|         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| P.10-11 | マラソンコースマップ                      |
| P.12-13 | ファンラン/救護                        |
| P.14-15 | フィニッシュ/記録・表彰等                   |
| P.16-17 | おかやまマラソンEXPO 2025/感染症対策/その他注意事項 |
| P.18-19 | 健康チェックリスト/スタート前のチェックリスト         |

## 会場案内 マップ



### 凡 例



# OKAYAMA MARATHON 2025

## ランナーのスケジュール

### おかやまマラソン2025ランナー受付(大会前日)

| 期間                                                       | 会場                              |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 2025年11月8日(土) <b>9:00~19:30</b><br>※大会当日のランナー受付は一切行いません。 | シゲトーアリーナ岡山(体育館)<br>岡山市北区いずみ町2-1 |

### おかやまマラソン2025(大会当日)

|                            |       |                   |                                                          |
|----------------------------|-------|-------------------|----------------------------------------------------------|
| 11月9日(日)<br>スケジュール<br>(予定) | 6:50  | 更衣スペース、手荷物エリアオープン | 制限時間<br>マラソン 6時間<br>(41.8km地点)<br>ファンラン 1時間<br>(5.2km地点) |
|                            | 7:40  | ランナーエリアオープン       |                                                          |
|                            | 8:29  | スタートセレモニー         |                                                          |
|                            | 8:29  | スタートブロック締切        |                                                          |
|                            | 8:45  | マラソン・ファンランスタート    |                                                          |
|                            | 13:00 | マラソン表彰式           |                                                          |
|                            | 15:00 | マラソン競技終了予定        |                                                          |

### アクセス方法

- 徒歩  
JR岡山駅運動公園口(西口)から徒歩(約20分)  
※遅延の可能性も考慮し、時間に余裕をもってお越しください。  
※会場周辺の路上や店舗等への駐車は固くお断りします。

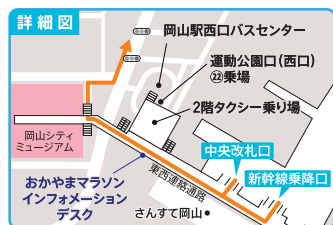
- 8日(土)はバスも利用可能です。

| ● JR岡山駅から                    | ● JR岡山駅から                                                 |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 運動公園口(西口) ②乗場<br>岡山理科大学行 約5分 | 後楽園口(東口) ⑦乗場<br>津高台団地・半田山ハイツ行、<br>国立病院行、運転免許センター行(※) 約10分 |

- 岡山桃太郎空港から

|               |      |
|---------------|------|
| 岡山駅方面行リムバス(※) | 約25分 |
|---------------|------|

※いずれも「スポーツセンター前」で下車してください。(ノンストップ便は、「スポーツセンター前」には止まりませんので、ご注意ください。)



### アクセスマップ



**注意** 大会前日・当日ともに、車ではご来場いただけません。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。  
●会場内に駐車場はありません。●交通渋滞の発生や近隣住民・歩行者・店舗等の迷惑となる行為は、ご遠慮ください。

ランナー受付には、参加資格を証する下記のものが必要です。

□ アスリートビブス引換証 □ 本人確認書類(エントリー情報の氏名と一致するもの)

右記のいずれかの原本を持参 ※コピー不可 ※有効期限内のものに限る。

①マイナンバーカード ②運転免許証 ③健康保険証または資格確認書 ④パスポート  
⑤国民年金手帳 ⑥住民票 ⑦住民基本台帳カード ⑧身体障害者手帳  
⑨精神障害者保健福祉手帳 ⑩療育手帳 ⑪介護保険証 ⑫社員証 ⑬学生証 ⑭在留カード

### 期間・会場

2025年11月8日(土) **9:00~19:30** 時間厳守 シゲトーアリーナ岡山(体育館)  
※お昼過ぎからは混雑が予想されるため、午前中の来場をお勧めします。 岡山市北区いずみ町2-1

### アスリートビブス引換証・本人確認

アスリートビブス引換証窓口で、本人確認書類を提示し、アスリートビブスセットを受け取ってください。

### ランナー受付時に受け取る物一覧

- アスリートビブスセット  
※登録の部は1人2枚(胸と背中用)、一般の部は1人1枚(胸用)、伴走が必要な方は伴走者アスリートビブスをお渡しします。  
アスリートビブス・安全ピン(アスリートビブス1枚につき4本)・計測チップ・手荷物預かり荷札1枚
- 大会プログラム ■ 参加賞Tシャツ

※参加賞Tシャツ引換所はEXPO会場内にあります。アスリートビブスセットの外装に参加賞Tシャツ引換証を添付しています。  
※計測チップにはICが埋め込まれていますので、テレビ等電波を出す機器の近くに置かないようにしてください。  
※受付しても出走しない場合は、計測チップを受付会場内の「ヘルプデスク」又は「総案内所」に返却してください。

※アスリートビブス引換証の「誓約書」、「緊急連絡欄」は必ずご本人が事前に記入してから来場してください。  
※ベアントリーは各自で受付が必要です。  
※アスリートビブス引換証の紛失、持参忘れなどの場合、再発行手数料(200円)を申し受けます。  
※マラソンの登録の部に出走されるランナーのうち、公認記録証明書を希望される方は、受付会場特設デスクで申し込んでください。(手数料 500円) なお、公認記録証明書は、後日郵送しますので、受付時には宛名書きをお願いします。

### 代理受付

アスリートビブス引換証、ランナー本人の本人確認書類の写し、代理人の本人確認書類の原本(コピー不可)を持参してください。  
ランナー本人の本人確認書類、誓約書への記入等は、ランナー本人による受付と同様です。  
アスリートビブス引換証の委任状欄には、ランナー本人が受任者(代理受付者)及び委任者(ランナー)の氏名を自署してください。  
複数人の代理受付を行う場合、その都度該当の窓口に並び直してください。

### 伴走者の受付

ランナーと伴走者2人で一緒にランナー受付会場内の「ヘルプデスク」で受付を行っていただきます。  
詳しくは、別途案内する「伴走者受付のご案内」をご確認ください。

### メディカルランナー募集

参加ランナーのうち医師・歯科医師・看護師・救急救命士等の資格をお持ちの方又はランナー受付日の救命講習会(14:00~15:30)を受講された方を対象に、救護対応の補助を行っていただく「メディカルランナー」を募集します。ランナー受付会場内ヘルプデスク又は救命講習会受付にお申し出ください。  
※救命講習会への参加は事前申込が必要です。詳細は公式ホームページをご確認ください。

### 参加賞Tシャツ引換

おかやまマラソンEXPO会場内の参加賞Tシャツ引換所で参加賞Tシャツを受け取ってください。  
※参加賞Tシャツの引換はランナー受付日のみとなります。(参加賞Tシャツ引換時間:9:00~20:00)



アスリートビブス裏面

アスリートビブスの裏面にある緊急時用の必要事項を大会当日までに必ず記載ください。



当日の持ち物

- ☐ アスリートビブス(ゼッケン)
- ☐ 計測チップ
- ☐ 手荷物預かり荷札

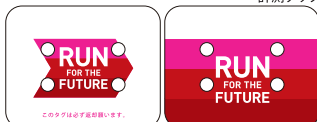
STEP ①



STEP ②



計測チップ



※計測チップは、足首等シューズ以外に装着するとタイムが取得できない場合があります。

スタートまでの流れ

1 会場到着

- 早めに到着して、自分の手荷物エリア、トイレの位置、ランナーエリア入場口などを確認しましょう。  
※7:30までの到着をお勧めします。
- ウォーミングアップには、2・3ページの会場全体マップに記載の補助陸上競技場をご利用ください。

2 ア芝 駐 中央 F 手荷物預け 6:50~ ~8:20

- 手荷物エリア(手荷物預け場所)はランナーごとに異なります。アスリートビブスを確認して、**ご自分の指定された場所に**手荷物を預けてください。
- 手荷物を預ける際はアスリートビブスを提示してください。

3 SABC ランナー 入口 DEF ランナー 入口 ランナー エリア入場 7:40~ ~8:29 スタート ブロック整理 7:50~ ~8:29

- 指定されたスタートブロックのランナー入場口から入場してください。
- 8:29にはランナーエリアの入場締め切りとなりますので余裕をもってお越しください。
- ランナーエリア締め切り後は、遅延ランナーの扱いになります。最後尾からのスタートとなりますのでDEFランナー入口付近の遅延ランナー待機所までお越しください。
- 必ずランナーエリア内の指定されたスタートブロック(S・A~F)に整列してください。スタートブロックへの入場は7:50からです。
- ブロック内の整列は先着順です。
- スタート時刻に間に合わない場合は、いかなる理由でも出走できません。

4 スタートセレモニー 8:29頃~ スタート 8:45~

代理出走は一切禁止!

出走権の権利の譲渡、代理出走が判明した場合、出走の取消・失格とし、いかなる補償、返金も行いません。また、今後当大会の参加はできなくなります。

更衣 6:50~

場所 男性:シグターアリーナ岡山メインアリーナ・2F観客席/個室更衣室(3基)  
女性:シグターアリーナ岡山サブアリーナ/個室更衣室(6基)  
※男女共用の個室更衣室(1基)もご用意しています。

入口でアスリートビブスを提示してください。(ランナーのみ入場可)  
※混雑が予想されますので、予め走れる格好でのご来場をお願いします。

更衣

当日スムーズに行動できるよう、下記の場所については必ず確認してください。

●自分の手荷物エリア ●トイレ ●自分のスタートブロック



4 スタートブロック

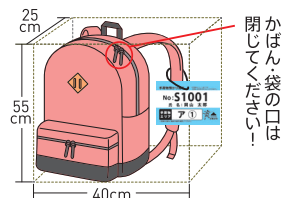


## 手荷物預け

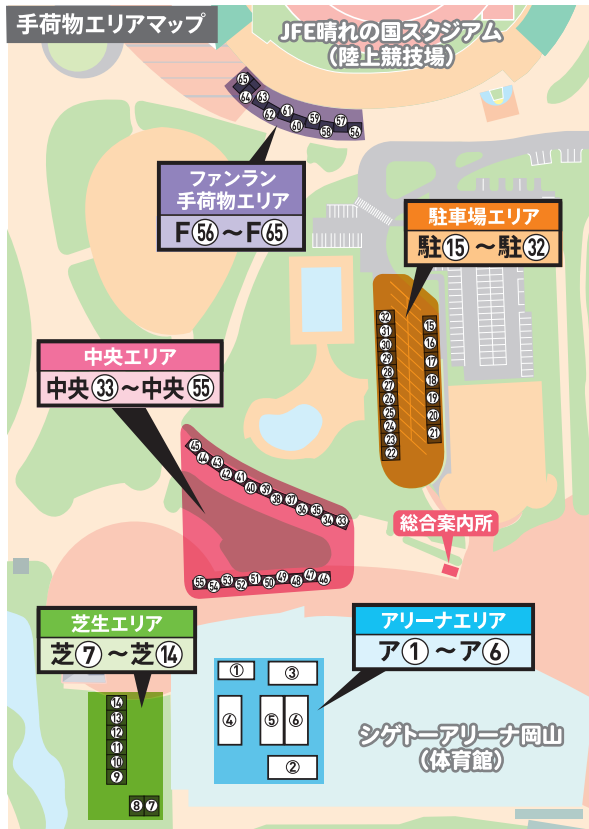
**重要** 事前に、自分の手荷物エリアを確認しておいてください

## 荷札と荷物のサイズ

- 手荷物預かり荷札の表・裏面にて、ご自身の手荷物エリアと注意事項を大会当日までにご確認ください。
- 荷物の大きさに制限はありませんが、概ね次のサイズ以内にまとめてください。



### 手荷物預かり荷札



## アスリートビブスでの手荷物エリアの見方



この場合、手荷物エリアマップのアリーナエリアの①が該当の手荷物エリアとなります。

ア 芝 駐

中央 F

① ~ ⑥⑤

のいずれかが記載されています。

## 距離表示

- 1kmごと、中間点、残り5km~1km、各関門1km前地点

## 給水所

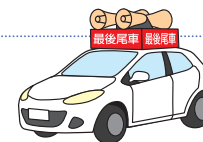
- 給食は、変更する場合があります。詳細は決定次第、公式ホームページでお知らせします。
- 紙コップや給食のゴミ・食ベカスは、路上に投げ捨てず、必ずゴミ箱に捨ててください。
- 11ページ以外の給水所(給食)については、主催者は一切責任を負いません。
- ※各給水所は、ボカリスエット→給食→水の順番で提供します。 ※前方のテーブルは混みやすいので、後方のテーブルをご利用ください。
- 全ランナー分のご用意が難しい給食もありますので、最低限必要な補給食等についてはご自身で用意してください。

## トイレ

- トイレは、必ず所定のランナー用トイレをご利用いただき、沿道店舗等のトイレの使用はお控えください。

## 関門

- 交通・警備・競技運営上、11ページの関門地点で関門閉鎖を行います。
- 関門閉鎖後は、競技を続行できません。関門閉鎖後、コース上に残っているランナーは、競技役員等の指示に従って、直ちにコースから外れ、ランナー後方を走行する収容バスか、関門バスに乗り乗してください。
- 各関門の閉鎖時刻に合わせて一定速度で「最後尾車」が走行します。最後尾車に追い越されたランナーは、関門閉鎖時刻までに関門に到達できないものと競技役員が判断し、その場で競技中止を指示します。



## 途中棄権

- 関門以外で途中棄権する場合は、次のいずれかの方法でフィニッシュ会場まで移動してください。
  - 1) ランナーの後方を走行する収容バスに乗り乗する。
  - 2) 関門まで行き、待機している関門バスに乗り乗する。
- 途中棄権の場合、計測チップを必ずスタッフに返却してください。

## ペースランナー・完走応援隊

- 走行の目安となるよう、ペースランナー(ビブス・風船着用)が走ります。
- <目標タイム> 3時間00分、3時間30分、4時間00分、4時間30分、5時間00分、5時間30分、6時間00分
- 6時間ペースランナーの周辺を完走応援隊が走ります。

|       | ペースランナー                        | 完走応援隊                          |
|-------|--------------------------------|--------------------------------|
| 役 割   | ランナーが目標タイムを達成するための補助           | ランナーがおかやまマラソンを完走するための補助        |
| 走行ペース | フィニッシュを基準として、3時間・3時間半などの各担当ペース | 第11関門(最終関門閉鎖時間)を基準として、完走可能なペース |
| ビブス色  | 黄緑                             | 青                              |
| 風 船   | あり                             | なし                             |

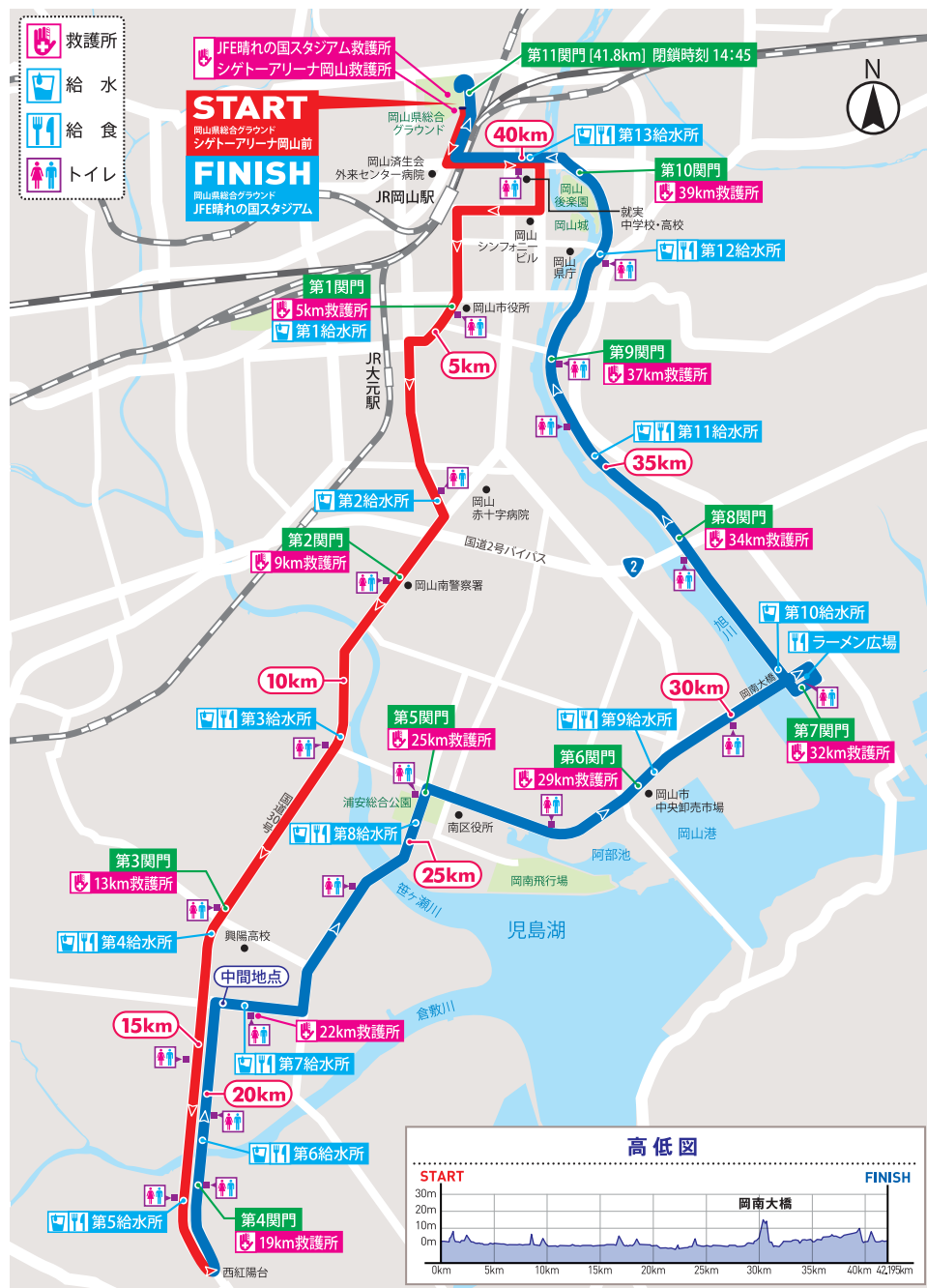
## ランナーストップ・緊急車両の通行

- 大会中、事故や火災など緊急事態の発生によりコース上を緊急車両が通行する場合、スタッフの指示により走行を停止していただく場合があります。
- 車両、歩行者を横断させることがありますので、ご協力をお願いします。

## その他

- 「登録の部(日本陸連登録競技者)」で参加される方は、仮装して出走することを認めません。
- 「一般の部」で参加される方は、他の方を不快にさせたり、危険が及ぶなど、スポーツイベントにふさわしくない服装や、剣を模したものの棒など30cm以上の長いものや大きなものを持ちたり、背負ったり、接触により他者を傷つけたりするおそれがあるものを身に付けて走行することを禁止します。また、安全上の観点から、被り物やベントなどで顔全体を覆って走行することは禁止します。当日、主催者の判断で競技中止を指示することがあります。
- 競技中の事故については、応急処置のみを行います。大会開催中の事故、傷害への補償は主催者が加入した保険の範囲内になります。
- ショートカット等の不正行為が判明した場合は、失格とし記録を取り消します。





## 関門閉鎖時刻

| 名称    | 距離     | 閉鎖時刻  | 設置場所         |
|-------|--------|-------|--------------|
| 第1関門  | 4.6km  | 9:38  | 岡山市役所        |
| 第2関門  | 8.7km  | 10:11 | タイヤランド泉田     |
| 第3関門  | 13.2km | 10:48 | DCM岡山店       |
| 第4関門  | 18.6km | 11:33 | 四大建設運輸       |
| 第5関門  | 25.4km | 12:28 | 浦安総合公園駐車場    |
| 第6関門  | 28.5km | 12:54 | 市場文化会館       |
| 第7関門  | 31.5km | 13:18 | 江並上ちびっこ広場    |
| 第8関門  | 33.8km | 13:37 | 旭川大橋東詰高架下    |
| 第9関門  | 36.7km | 14:01 | 岡山ガス旧本社      |
| 第10関門 | 39.3km | 14:23 | 蓬萊橋東詰        |
| 第11関門 | 41.8km | 14:45 | JFE鋼の国スタジアム前 |

## トイレ一覧

| 距離     | コースに対する位置 | 基数 |
|--------|-----------|----|
| 1.7km  | 右         | 20 |
| 4.6km  | 左         | 37 |
| 7.5km  | 左         | 23 |
| 8.7km  | 右         | 19 |
| 11.0km | 右         | 16 |
| 13.2km | 右         | 12 |
| 15.1km | 右         | 9  |
| 17.1km | 右         | 9  |
| 18.6km | 右         | 7  |
| 19.8km | 右         | 7  |
| 21.6km | 右         | 10 |
| 24.1km | 左         | 9  |
| 25.4km | 左         | 7  |
| 27.2km | 左         | 6  |
| 30.0km | 右         | 8  |
| 31.5km | 右         | 8  |
| 33.7km | 左         | 8  |
| 35.6km | 左         | 5  |
| 36.7km | 右         | 5  |
| 38.1km | 右         | 4  |
| 39.9km | 左         | 20 |

## 給水所一覧

| No.        | 距離     | 給食                                                 | 水 |
|------------|--------|----------------------------------------------------|---|
| スタート       |        |                                                    |   |
| 1          | 4.6km  |                                                    |   |
| 2          | 7.5km  |                                                    |   |
| 3          | 10.8km | シャインマスカット「晴王」<br>塩分チャージタブレット、塩分チャージタブレット梅          |   |
| 4          | 13.5km | 夢二、あん万十、バナナ、<br>オリジナルたまごせんべい                       |   |
| 5          | 17.1km | きびだんご、清水白桃コンポート                                    |   |
| 6          | 19.5km | 清水白桃ゼリー、ミニトマト、みかん、<br>塩分チャージタブレット、塩分チャージタブレット梅     |   |
| 7          | 21.6km | 千両なす浅漬け、倉敷レモンじゅれ、<br>塩分チャージタブレット、塩分チャージタブレット梅      |   |
| 8          | 25.1km | きびだんご、シャインマスカットラングドシャ、<br>塩分チャージタブレット、塩分チャージタブレット梅 |   |
| 9          | 28.7km | 種なし干し梅、みかん                                         |   |
| ラーメン<br>広場 | 31.5km | ラーメン(八方、とん平、やまちゃん)                                 |   |
| 10         | 31.7km |                                                    |   |
| 11         | 35.1km | モンキーバナナカステラ、高瀬舟羊羹、<br>塩分チャージタブレット、塩分チャージタブレット梅     |   |
| 12         | 37.9km | バナナ、フルーツコーゲンゼリー、むらさめ、<br>塩分チャージタブレット、塩分チャージタブレット梅  |   |
| 13         | 39.8km | オリジナルたまごせんべい、<br>塩分チャージタブレット、塩分チャージタブレット梅          |   |
| フィニッシュ     |        | 大手まんぢゅう、バナナクリームロール、<br>酒種桜あんぱん、ボディメンテゼリー           |   |

## 救護所とAED班

**■救護所**  
スタート1カ所、コース11カ所、フィニッシュ1カ所に救護所を設置しています。  
救護所には医師、看護師等が待機して応急処置を行います。

**■AED班**  
コース沿道約1km毎(30km以降は約500m毎)に、AEDを持った救護スタッフが待機しています。また、コース上をAEDを持った救護スタッフが自転車で行っています。  
※救護所にもAEDの配置があります。  
※AED班は救命が最優先のため、ストレッチや軽症者の対応は行いません。救護所をご利用ください。

過去の気象データを参考に温度調整しやすい服装で臨みましょう!

| 過去3年間の<br>11月9日の気象(岡山市) | 2022年        | 2023年        | 2024年        |
|-------------------------|--------------|--------------|--------------|
| 天気概況<br>(6:00~18:00)    | 晴一時曇         | 雨時々曇         | 曇のち晴         |
| 気温                      | 最高/<br>20.4℃ | 最高/<br>23.5℃ | 最高/<br>20.4℃ |
|                         | 最低/<br>6.8℃  | 最低/<br>11.1℃ | 最低/<br>5.5℃  |

※気象庁 気象観測データより

## ランナー受付

参加案内 P5参照 ランナー受付のページ

マラソンと同様に、11月8日(土)シゲトーアリーナ岡山で行います。

なお、ファンランは、計測チップの配付はありません。(タイムの計測は行いません。)

## スタートブロック

参加案内 P6~7参照 スタート①のページ

Fブロックからのスタートとなります。

それ以外のブロックからはスタートできません。

スタートブロックへの進入は、係員の誘導に従ってください。

## 手荷物預け

参加案内 P8参照 スタート②のページ

マラソンと同様に預けることができます。

※手荷物の返却は11:00までに預けたテントにお越しください。

## ファンランコースマップ



### 制限時間・関門

制限時間/ファンラン 1時間(5.2km地点)

### 関門閉鎖時刻

| 名称        | 距離    | 閉鎖時刻 |
|-----------|-------|------|
| ファンラン第1関門 | 3.8km | 9:32 |
| ファンラン第2関門 | 5.2km | 9:45 |

※4km以降のコース準備ができる前に、ファンラン第1関門(3.8km地点)へ到着した場合は、大会運営の都合上、その場で待機していただく場合があります。

### 給水所

| No. | 距離     | 水 | 給食  | ポカリスエット |
|-----|--------|---|-----|---------|
| 1   | 3.8km  | ○ |     |         |
|     | フィニッシュ |   | ブッセ | ○       |

### ファンラン・マラソンのコース分岐

スタート後のコースはマラソンと同じですがファンランは⑧の交差点で分岐します。

- ①以降は、徐々にコースの右に寄り、
- ②で旗を目印に右折してください。

※分岐点を過ぎてしまった場合は絶対に立ち止まらず、一旦コース右側の歩道に上がって分岐点まで安全に戻ってください。

### 無理な追い抜き禁止について

ファンランは⑧の交差点を曲がるまでは、マラソン参加者と一緒に走ります。無理な追い抜きを禁止します。

## 無理な追い抜き例



### その他

長さ30cm以上の長いもの、大きな被り物や顔全体を覆うベントは、安全上の理由から身に着けることはできません。

当日、主催者の判断で出走中止を指示することがあります。

## 重要

- 救命を最優先に、安全に大会を行うことを目的としており、レース中の傷病については、**応急処置以外の対応はいたしかねます。**ランナーの皆さまにはご理解とご協力をお願いします。
- 参加に当たっては、十分にトレーニングを行い、事前に健康診断を受診するなど、万全な体調で参加してください。
- 体調に不安がある場合は、受付後であっても出場を取りやめる勇気も必要です。
- 万が一の場合に備え、アスリートビブス裏面に緊急連絡先や基礎疾患等を記載してください。

## 過ごし方のポイント!

### 前日

- ストレッチを中心とした軽い運動にとどめ、携帯便利グッズを参考に準備を整え早めに休みましょう。
- 食事については、生ものや脂っこいものは控え、走るためのエネルギーとなる炭水化物を中心に摂ると良いでしょう。

### スタート前まで

- スタート3時間前までに起床しましょう。朝食は2時間前までに済ませておきましょう。
- 30分前までに水分や、ゼリーなどの栄養補給をしておきましょう。
- 早めにトイレを済ませ、時間どおりにスタートブロックへ。ストレッチをして走る準備を整えたら、いざスタート!

### レース中

#### レース中のトラブル対処法

よくあるトラブルの対処例をご紹介します。体調異常を感じた場合は無理せず、速やかにレースを中止し、スタッフに申し出てください。

#### 足がつったら

無理をせずに  
コースの端に寄って、  
屈伸やストレッチを。

#### 足のマメや靴ズレ

一度できてしまうとすぐに治せない  
ため、ばんそうこうやワセリンで  
保護し予防しておきましょう。

#### 腹痛

走るペースを落としてみましょう。  
深呼吸もあわせて  
行ってみてください。

※両耳にイヤホンをつけての走行は、まわりの環境の変化に気づきにくく危険です。

### レース後

- 頑張った身体にダメージを残さないためには走り終えた後のケアが重要です。レース後は歩いたり、軽いストレッチを行うなど、クールダウンをしましょう。違和感がある場合は、ケアステーションでランナーケアを行っていますのでご利用ください。
- ただし、内科的要因による症状は救護所での対応となります。
- マラソン後の一杯! といきたいところですが、レース後は胃腸も弱まり、酔いも回りがやすくなるため、飲みすぎには十分注意しましょう。

## 要チェック!

携帯便利  
グッズ

#### ☐ コールドスプレー

救護所に用意はありませんので各自でご準備ください。



#### ☐ ばんそうこう・ワセリン

マメや靴ズレ対策にあると便利です。



#### ☐ 携帯できる飲み物、食べ物

飴やゼリーなど、エネルギー補給できるものがあると良いでしょう。ハイドレーションシステムの使用をお勧めします。



#### ☐ 保険証または資格確認書

万が一、病院へ搬送され、処置を受けた場合に必要です。保険に加入するなど、万が一に備えましょう。



#### ☐ かっぱ・ポンチョ

防雨はもちろん、防寒対策にもなります。ビニール袋をくり抜いて作る簡易ポンチョがオススメです。ただし、沿道に途中で廃棄しないでください。









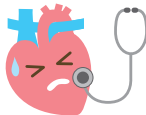


おかやまマラソン2025への参加にあたって、必ず確認してください。

※提出不要

1～5の中で1つでも当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ください。レースに参加する場合には、自己責任で行ってください。

1. 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。



2. 突然、気を失ったこと(失神発作)がある。



3. 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。



4. 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)。

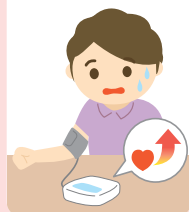


5. 最近1年以上、健康診断を受けていない。



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。当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談してください。

血圧が高い(高血圧)。



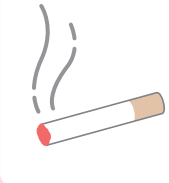
血糖値が高い(糖尿病)。



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。

## レース当日の体調をスタート前にチェックしましょう。

※提出不要

■ 下記項目の中で、1つでも当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ください。

1. 熱がある。熱感がある。



2. 疲労感が残っている。



3. 昨夜の睡眠が充分にとれなかった。



4. レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった。



5. かぜ症状(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水)がある。



6. 胸や背中の不快感や痛みがある。動悸・息切れがある。



7. 腹痛、下痢がある。吐き気がある。



8. レース運びの見通しが立っていない。



アスリートビブスを受け取ったら、緊急時の連絡先等を裏面に書いておきましょう。

## レース中の注意事項

- レース中は水分補給を心がけましょう。
- 体調に異状を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。
- ラストパートは急激に心臓に負担がかかる危険な走り方ですので、余裕を持ってフィニッシュしましょう。