



大会前日スケジュール

12月3日(土)

10:00~20:00 ランナー受付(県立武道館アリーナ棟)

13:30~14:00 開会式(県立武道館アリーナ棟ステージ)

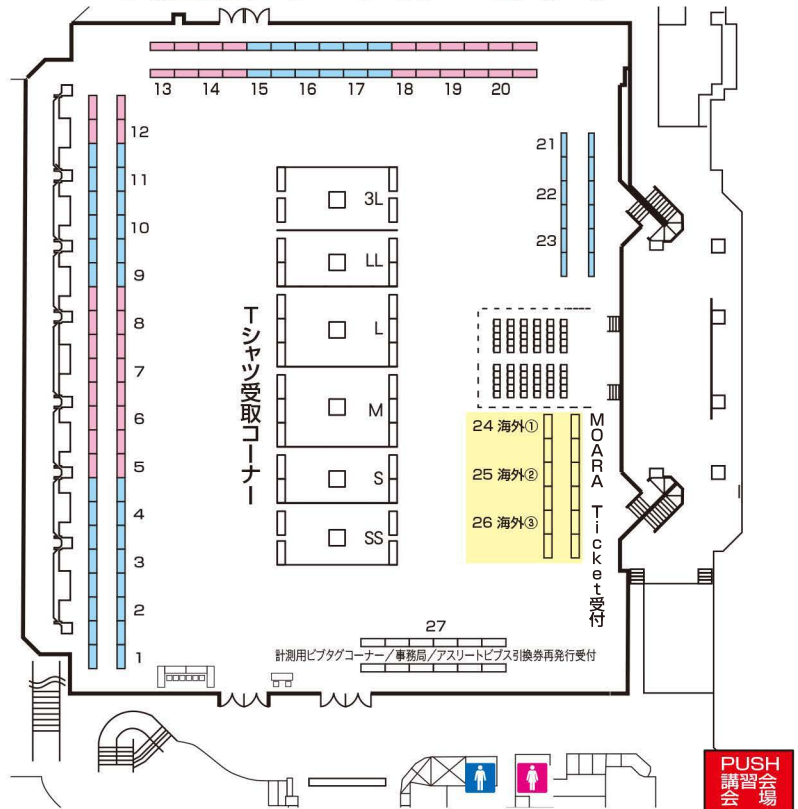
※ランナー受付会場周辺、たいへん混み合う場合がございます。お時間に余裕を持ってお越し下さい。

ランナー受付 受付の流れ

- ①会場入場時の検温・手指消毒 ②体調管理チェックシートの提出
③アスリートビブス(ナンバーカード)引き替え ④Tシャツ受け取り ※Tシャツのサイズ変更はできません。

1	1~599	11	6,000~6,599
2	600~1,199	12	6,600~7,199
3	1,200~1,799	13	7,200~7,799
4	1,800~2,399	14	7,800~8,399
5	2,400~2,999	15	8,400~8,999
6	3,000~3,599	16	9,000~9,599
7	3,600~4,199	17	9,600~10,199
8	4,200~4,799	18	10,200~10,799
9	4,800~5,399	19	10,800~11,399
10	5,400~5,999	20	11,400~11,999
21	12,000~12,599	MOARA Ticket受付	
22	12,600~13,299		
23	13,300~14,000		
※印字された名前が間違っていないか受け取りの際に確認して下さい。		24	海外① 1~5,000
		25	海外② 5,001~10,000
		26	海外③ 10,001~14,000
		27	計測用ビブタグコーナー・事務局・アスリートビブス引換券再発行受付

武道館アリーナ棟 3日(土)



大会当日スケジュール

12月4日(日)

05:00	軍港駐車場オープン 【会場】奥武山公園内 検温所 / 8カ所 検温開始
08:10	明治橋歩道通行禁止
08:30	スタート前整列完了(奥武山公園内川沿い)
08:40	交通規制開始後スタート地点へ誘導
09:00	☆スタート☆
13:00	表彰式(男女1位~5位)
15:15	☆ゴール☆
15:30	閉会式

手荷物預かり (有料) 500円

※現金のみ お釣りのないようご協力ください。

武道館アリーナ棟 12月4日(日)

【お預かり時間】午前6:00~午前8:30

【お引渡し時間】~午後5:00

手荷物預かりサイズ
縦+横+高さ=120cm迄

・アスリートビブス(ナンバーカード)番号にてお預かりします。

※割れやすい物や多額の現金、高価な物をご遠慮下さい。

※無料手荷物置き場は少年野球場に設置してあります。(会場図よりご確認ください)

当日の持ち物チェックリスト

必要な物	☐ アスリートビブス(前面・後面)
持っておくと便利な物	☐ 緊急事態用交通費(1000円程度の所持をお勧めします) ☐ 健康保険証 ☐ 軽食(エネルギーゼリー、塩分、糖分、ミネラル補充、など) ☐ 熱中症・雨対策:帽子、サンバイザー、雨カッパなど ☐ 身体のケア対策:冷却スプレー、絆創膏、ワセリンなど

会場図



※新型コロナウイルス感染症対策として、今大会では無料テーピング及びマッサージは行いません。

※感染症対策として、今大会では完走証の即日発行は行いません。インターネットからの申込者は記録配信サイト「スポロク」よりWeb完走証をご自身でダウンロードしてください。琉球銀行、コンビニエンスストア、電話受付の申込者には後日、完走証を郵送致します。予めご了承ください。

会場アクセス

・モノレール「壺川駅」、「奥武山公園駅」にて下車。徒歩約1分。

※運賃・時刻については<沖縄都市モノレール><http://www.yui-rail.co.jp/>をご覧ください。

・那覇バスターミナル(旭橋駅横)より徒歩約10分。

車をご利用の方

那覇軍港一般指定駐車場

臨時駐車場縮小によるご協力をお願い

大会前日(12月3日)・当日(12月4日)臨時駐車場として那覇軍港西側エリアの借用を予定しておりますが、34回大会より那覇軍港の工事着工のため駐車可能スペースが大幅な縮小(例年の1/3)となりました。駐車場は大変混雑が予想されます。

臨時駐車場が満車になった場合の混雑や他パーキングを探すなどで、スタートに間に合わない状況も考えられます。影響を極力避けて頂くために、会場へお越しの際は、公共交通機関のご利用をお願い致します。

那覇軍港：NAHAマラソン一般駐車場利用時間(予定)
前日／12月3日(土) 午前9時～午後8時30分
当日／12月4日(日) 午前5時～午後6時

※駐車場出入口について

駐車場出入口は、那覇軍港内西側(フリーゾーン近く)の「第4ゲート」です。
メインゲート(山下交差点)からは入れませんのでご注意ください



路上駐車は、周辺にお住いの方に大変ご迷惑となりますので、絶対にしないで下さい。

近隣施設への駐車は固くお断りします。

※臨時駐車場の時間外の駐車はできません。ご利用時間を超えた場合、レッカー移動費及び保管料として40,000円ご請求させていただきます。予めご了承ください。

シャトルバス運行時間

那覇軍港駐車場～会場まで

12月3日 土

那覇軍港⇄鳥居前(随時) 午前9時～午後8時15分(最終)

最終運行時間

鳥居前発▶那覇軍港行 午後8時15分

12月4日 日

那覇軍港⇄屋内運動場前(随時) 午前5時～午前9時30分

那覇軍港⇄鳥居前(15分間隔) 午前9時30分～午後2時

那覇軍港⇄鳥居前(随時) 午後2時～午後5時30分

最終運行時間

鳥居前発▶那覇軍港行 午後5時30分

アスリートビブス(ナンバーカード)

- ・アスリートビブスは主催者が用意したものを必ず使用して下さい。
- ・配付するアスリートビブスは胸用(裏面に計測用ビブタグを貼付済)と背中用の2枚です。
- ・アスリートビブスは必ず前面(計測用ビブタグのついている方)・後面をそれぞれ腰から上部に付けて下さい。
- ・アスリートビブス上部に記載されているナンバーと氏名は必ずご確認ください。
- ・他人のアスリートビブスによる代理出場は認めません。
- ・本大会はスポンサーのご厚意によって成り立っています。スポンサー部分を折り曲げたり隠したりしないで下さい。
- ・アスリートビブスへの落書きは禁止です。決してやらないで下さい。
- ・受け取ったアスリートビブスは、紛失・忘れなどに注意して大会当日まで大切に保管して下さい。



アスリートビブス裏面の必要事項を必ず記入して下さい。
緊急時にご家族等に連絡する際に必要です。

NAHAマラソン			
下記の欄に日本語または英語で記入ください。 *欄外には日本語で記載			
You must fill out the form below either in Japanese or English.			
1. 緊急連絡先(緊急連絡先) / Emergency contacts			
姓	名	姓	名
Last	First	Last	First
2. 緊急連絡先電話番号 / 緊急連絡先電話番号 / Emergency telephone number			
3. 宿泊先住所 / 宿泊先住所 (Address in Japanese/English) / Accommodation			
4. 宿泊先電話番号 / 宿泊先電話番号 / Phone number of accommodation			
5. 既往病 / 既往病 (Pre-existing medical conditions)			
6. 服用中またはアレルギー薬 / 薬 / 薬 / Drug Allergies			
7. 医師に記入してください / Additional info for doctor (医師に記入してください)			
記入して頂いた情報は、レース中に緊急時等に活用される場合があります。			



【前面】



【後面】

記録計測(計測用ビブタグ)について

- ・記録計測は、アスリートビブスに装着してある「計測用ビブタグ(発信器)」で計測します。計測用ビブタグが無いと記録計測ができませんので、絶対にはずさないで下さい。張り付けが不完全な場合は武道館内「計測用ビブタグコーナー」へお越し下さい。
- ・計測用アンテナマットをスタート地点、5km、10km、15km、20km、21.097km(中間点)、21.3km(第1制限地点)、25km、30km、34.3km(第2制限地点)、35km、40km、ゴール地点に設置しています。必ず計測アンテナマットの上を通過して下さい。
- ・計測マットを通過せず、正しく計測できなかった場合は失格となります。※失格対象者は公式記録として残りません。ご注意ください。
- ・他人の計測用ビブタグのみを持って出場した場合、対象者は失格となります。
- ※計測用ビブタグは使い捨てタイプですので返却不要です。

リストバンドの装着について

- ・今大会では新型コロナウイルス感染症予防対策として検温を行います。
- ・大会当日、検温所(会場内8カ所)にて午前5時より検温を行います。検温後、競技参加の可否を明確にするためスタッフが「検温済リストバンド」を装着します。
- ・ランナーのリストバンドカラーは【ネオングリーン】です。
- ・リストバンドは大会当日、競技終了まで常に装着してください。
- ・リストバンドを装着せずに競技を行っているランナーは不正出走とみなし、その場で失格(競技終了)となります。
- ・万一、リストバンドが切れたり外れた場合は捨てずにお持ちください。ご理解とご協力をお願いします。



落し物について

- ・落とし物・拾い物については、大会当日午後4時までは陸上競技場正面「総合案内」にてお預かり致します。
- ・大会終了後、令和4年12月下旬頃までNAHAマラソン事務局にて保管となります。
- ※保管期間(12月4日～12月下旬)を過ぎた落とし物(財布・携帯電話・スマートフォン等の貴重品を除く)は処分させていただきます。ご了承ください。

スタート前整列【8：30 まで】

- ・午前8時30分までにはスタート整列エリアに整列して下さい。整列エリアには係員がプラカードを表示していますので、役員・係員の指示に従い、該当するブロック(アスリートビブスの数字の前にアルファベット明記)に整列・待機して下さい。
- ・リストバンドを装着していないランナーはスタート前整列エリアに入ることできません。
- ※整列・誘導の際、競技役員の指示に従わず割り込みを行った場合、失格になります。
- ※午前8時30分以降は最後尾への整列となります。



■スタート前整列（8:30まで）

- ※午前8時30分までにはスタート整列エリアの指定されたブロックに整列して下さい。
- ・午前8時40分よりスタート地点（奥武山公園入口前）への移動を開始します。

■スタート(9:00)

- ・国道58号線、明治橋がスタート地点。午前9時に号砲の合図で競技スタートです。
- ※慌てず押し合わずにスタートして下さい。
- ※必ずスタート地点を通過してください。途中から競技に合流した場合は失格になります。



ランナーの心得

「スタート整列時に割り込むランナーがいる。マナーが悪い。」というご意見を多くいただいております。スタート時の事故防止とすべてのランナーが気持ちよく走れるようにスタート前の整列は、役員の指示に従い、アスリートビブス順にご整列下さい。

1. マラソン当日、コースは沿道の住民をはじめ、多くの方のご協力により長時間交通規制を実施しております。規制解除の時間になりましたら、競技者はアスリートビブスをはずし、係員の指示に従い、リタイアバスに乗るなど、速やかに走路を空けて下さい。
2. ランナーは規制されている車線(コース)を走行すること。いかなるがあっても、絶対に歩道や別車線へはみ出したりしないこと。
※片側車線が走路の場合、対向車線は、車両が進行し、大変危険です。
3. ランナーはそれぞれのペースで走行するが、自ら遅いペースを選ぶ場合は走路の歩道側に寄って走行すること。グループで走る方も、できるだけ歩道側に寄り、道幅をとらないこと。(後から来るランナーの前方を妨げないようにして下さい。)
4. ランナーは使用後のコップを後方から来るランナーの邪魔にならないように、走路の歩道側に捨てること。コース沿いの畑や民家などに絶対に投げ捨てないこと。
5. 本大会は、スポンサーのご厚意によって成り立っています。アスリートビブスのスポンサー部分を折り曲げたり隠したりしないこと。

仮装等について

他のランナーや応援者を不快にさせたり、危険が及ぶなどスポーツイベントにふさわしくない仮装は認めません。ベビーカーを押しながらの出走、ペットの伴走はできません。当日、主催の判断で競技中止を指示することがありますのでご注意ください。

※のぼり旗等を持っての走行も危険です。

ご協力願い

- ・NAHAマラソンはスポンサー各社のご協力で運営しております。会場内において、スポンサー社以外の企業名などが入った旗やのぼり等の設置はご遠慮下さい。
- ・自分で出したゴミは責任をもって持ち帰りましょう。

過去3年間気象状況

	35回大会 (2019年12月1日)	34回大会 (2018年12月2日)	33回大会 (2017年12月3日)
	晴れ 完走率：64.22%	晴れ 完走率：60.16%	雨 完走率：69.7%
気温(℃) (平均)	24.2℃	25.8℃	21.9℃
湿度(%) (平均)	62%	71%	81%

2019年大会当日のコンディション

スタート時 23.5℃
最高 25.1℃
最低 62.4%

過去3年大会当日のコンディション

最高 26.4℃
平均 23.9℃
最低 20.8℃

コース MAP・高低図・関門・給水・トイレ・救護所

前回大会から一部コース変更があります。
(スタート地点・第1制限地点)

■距離表示

1キロ毎に走路左側に
距離看板を設置してあります。

那覇港

競技中止勧告
赤嶺交差点
(39.3km)
中止勧告時間15時頃

START・GOAL

競技中止勧告
仲井真交差点
(7.2km)
中止勧告時間10時30分頃

第2制限地点
那覇看護専門学校
(34.3km)
制限時間14時10分

競技中止勧告
東風平中学校前
(13.3km)
中止勧告時間11時35分頃

競技中止勧告
具志頭交差点
(17.1km)
中止勧告時間12時頃

競技中止勧告
南部病院跡地前
(28.3km)
中止勧告時間13時30分頃

第1制限地点
平和祈念公園内
(21.3km)
制限時間12時15分

9:00 START
15:15 GOAL
(制限時間 6時間15分)

START 奥武山公園入口



第1制限地点 平和祈念公園内



交通規制に関するお問い合わせ番号(英語対応)
TEL 050-3786-7855

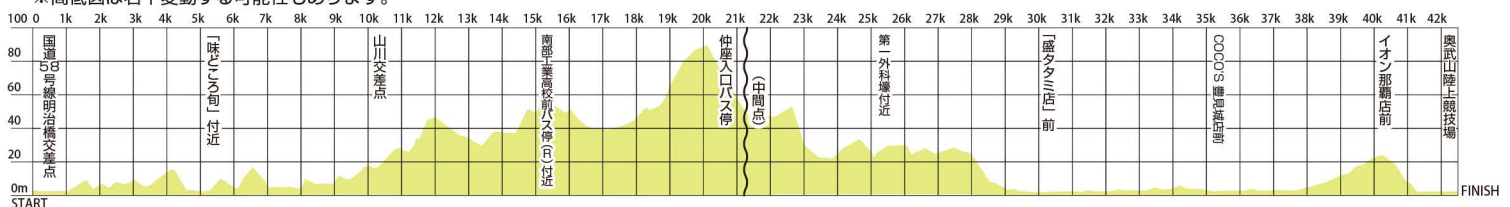
■コールセンター開設期間 12月2日(金)～12月4日(日)
■お問い合わせ時間 12/2(金) 午前 9:00～午後6:00
12/3(土) 午前 9:00～午後9:00
12/4(日) 午前 6:00～午後4:00
※英語対応は12/4(日) 午前8:00～午後4:00のみとなります

リタイアバス待機所 ※時間は目安です。

- 13.3km 東風平中学校前 発車予定時刻11:40～
- 17.1km 具志頭交差点 発車予定時刻12:00～
- 21.3km 第1制限地点(平和祈念公園内) 発車予定時刻12:15～
- 26.2km 琉球ガラス村 発車予定時刻13:00～
- 34.3km 第2制限地点(那覇看護専門学校) 発車予定時刻14:10～

リタイアバスはコースを巡回し、満席になり次第、奥武山運動公園に向かいます。道路状況が混雑している場合は、長時間待つ可能性もございます。予めご了承ください。

※高低図は若干変動する可能性もあります。



競技規則および注意事項

NAHAマラソン競技規則・競技規定

- 2022年度日本陸上競技連盟規則及び本大会申し合わせ事項とする。
- 審判員又は医師がレース続行不能の判断(診断)した場合は、競技を中止させることができる。
- 審判員は、ルールやマナーを守らず、嚴重な注意を無視し、大会運営に著しく支障をきたす競技者に対し、競技を中止させることができる。(スタート前、決められた位置に整列しなかった場合や、途中からの飛び入りなどの不正や危険な行為があった場合など)
- 審判員は制限地点を制限時間内に到底通過できないと判断した競技者に対し、制限時間前でも競技を中止させることができる。
- 救急車は、救護を必要とする者のみ収容し、リタイアしたランナーは収容しません。
- 緊急時はいかなる場合でも緊急自動車を優先にします。ランナーは緊急自動車の進行の妨げにならないよう注意してください。

競技中の事故について

- マラソンは大変激しいスポーツです。健康管理を十分になされていないと、思わぬ事故に遭うことがあります。参加者は自己の責任において健康に十分気をつけ、特に大会当日、体の不調を感じたら出場を取りやめて下さい。また、競技中に異常を感じた場合は絶対に無理をせず、すみやかに競技を中止してください。
- 競技中の事故につきましては、主催者で応急処置は行いますが、主催者に重過失がある場合を除きそれ以外の責任は負いません。各自十分に注意してください。

緊急車両について

・事故等により緊急車両が通行する場合、いかなる場合でも緊急車両を優先します。ランナーは緊急車両の進行の妨げにならないよう注意して下さい。

緊急車両通行時には、ご協力をお願いします。

関門規制

交通・警備・競技運営上、コース中に関門及び競技中止勧告時間を設けます。制限時間に間に合わない場合は競技を中止させていただきます。

関 門	場 所	距 離	制限時間
第1制限地点	平和祈念公園内	21.3km	12時15分
第2制限地点	那覇看護専門学校	34.3km	14時10分
FINISH	奥武山陸上競技場	42.195km	15時15分

競技中止勧告時間

- 仲井真交差点(7.2km).....10時30分頃
- 東風平中学校前(13.3km).....11時35分頃
- 具志頭交差点(17.1km).....12時頃
- 南部病院跡地前(28.3km).....13時30分頃
- 赤嶺交差点(39.3km).....15時頃

※上記の時間をもって交通規制を解除します。制限時間に間に合わなかったランナーは、アスリートビブスを外して速やかに競技を中止し、歩道へ移動してください。

※5箇所競技中止勧告があります。交通渋滞の緩和の為、ご協力いただきますようお願い致します。

※上記時間をもって交通規制を解除いたします。

※5km毎に設置している記録計測用のマットの上を必ず通過して下さい。通過しない場合は失格となります。

※審判員は制限地点を制限時間内に到底通過出来ないと判断したランナーに対し、制限時間前でも競技を中止させることができます。

※最後尾車が通過した後は、交通規制が解除になりますので、すみやかに歩道へ上がって下さい。

給水・救護地点

※距離は目安です

給水(スポーツドリンク・水)		救護所
5.1km	①ブルーボート古波蔵S/S・サキハマ	
8.5km	②ファミリーマート津嘉山みなみ店	
11.1km	③東風の里前	①東風の里前
13.3km	④東風平中学校前バス停	
17.1km	⑤JAおきなわ具志頭支店	②JAおきなわ具志頭支店
18.2km	⑥(有)平良建設前	
21.3km	⑦平和祈念公園内(第1制限地点)	③平和祈念公園内(第1制限地点)
24.6km	⑧優美堂駐車場(ひめゆりの塔)	④優美堂駐車場(ひめゆりの塔)
26.2km	⑨琉球ガラス村前	
29.4km	⑩タウンプラザかねひで真里店	⑤タウンプラザかねひで真里店
33.2km	⑪糸満スイミングスクール前	
34.3km	⑫那覇看護専門学校(第2制限地点) NEW	⑥那覇看護専門学校(第2制限地点)
36.0km	⑬上原自動車整備センター	
37.4km	⑭サムズ バイザシー 小禄バイパス店 NEW	
38.8km	⑮コスモザンウィング石油SS	
40.0km	⑯イオン那覇店前	⑦イオン那覇店前

給水地点16カ所は、スポーツドリンクと水、両方を設置しております。

新型コロナウイルス感染症対策の為、スポンジの提供はありません。

【注意】上記地点の給水所以外での給水・給食については主催者は一切責任を負いません。

トイレ地点

※距離は目安です

1 2.2km	牧志公園	8 15.2km	南部工業高校バス停過ぎ	15 30.2km	糸満市役所入口交差点
2 3.6km	与儀公園	9 17.4km	具志頭駐在所過ぎ歩道上	16 31.3km	川尻橋手前歩道上
3 7.3km	国道329号 那覇東バイパス歩道上	10 21.3km	平和祈念公園内(第1制限地点)	17 33.2km	阿波根交差点
4 9km	海邦銀行津嘉山支店・ダイソー駐車場	11 22.3km	みなみの里過ぎ歩道上	18 34.3km	那覇看護専門学校(第2制限地点)
5 9.5km	県道82号線 空港道高架下歩道上	12 24.6km	優美堂駐車場	19 37.3km	小禄バイパス具志頭ポンプ場横
6 11.3km	東風の里前	13 26.2km	琉球ガラス村		
7 13km	東風平北交差点	14 28.5km	南部病院跡地前歩道上		

【注意】コース以外の道路は交通規制が実施されていませんので、トイレなどで競技中に、コースを外れる場合は車両の通行にご注意下さい。

第36回 NAHA マラソン【ランナー受付（大会前日）】

■日時 12月3日（土）10:00～20:00

■会場 奥武山公園県立武道館アリーナ棟

ランナー本人が受付を行ってください。

混みあうことが予想されます。時間に余裕をもってお越しください。

■持参するもの

①アスリートビブス・参加記念 T シャツ引換券

②体調管理チェックシート

・事前にご自宅での記入をお願いします。

■受付の流れ

①会場入場時の検温・手指の消毒

・37.5℃以上の発熱が確認された場合は会場への入場をお断りする場合があります。

・会場内ではマスクの着用をお願いします。

③体調管理チェックシートの提出

④アスリートビブス受け取り

・受け渡し間違いがないよう、必ずその場でナンバー、氏名がご自分のものであるかご確認ください。

⑤参加記念 T シャツ受け取り

・T シャツサイズは申告サイズから変更できません。

《紛失等による、アスリートビブス・参加記念 T シャツ引換券の再発行時について》

下記情報を再発行受付テーブルにて「再発行専用用紙」に記入して提出していただきます。

再発行が必要な場合は事前にご確認をお願いします。

① 氏名 ② 生年月日 ③ 住所 ④ 電話番号

【参加ランナーの皆様へのお願い】

大会前日又は当日までに、万一、陽性が判明した場合は以下の通りとなりますので、予めご了承ください。

(1)参加をご辞退いただくとともに、参加料の返金はいたしません。

(2)移動及びお帰りの際、公共交通機関は利用できません。

(3)主催者は、医療機関や保健所への案内及び隔離期間中の滞在費や交通費の負担等はいたしませんのでご理解をお願いします。

第 36 回 NAHA マラソン【大会当日】

■会場（奥武山公園）入場時

検温所（会場内 8 カ所）にて午前 5 時より検温を行います。検温後、スタッフが「検温済リストバンド」を装着します。 ※リストバンドの再発行はいたしません。

※37.5℃以上の発熱が確認された場合は会場への入場をお断りする場合があります。

※アスリートビブスの紛失、忘れ物等による再発行には手数料が必要となります。

【リストバンドの装着について】リストバンドカラー：ネオングリーン

リストバンドは大会当日、競技終了まで常に装着してください。リストバンドを装着せずに競技を行っているランナーは不正出走とみなし、その場で失格（競技終了）となります。万一、リストバンドが切れたり外れた場合は捨てずにお持ちください。ご理解とご協力をお願いします。

■スタートブロック整列

- ・スタートブロック整列時にリストバンドの装着が必要となります。未装着の方は入場できません。
- ・午前 8 時 30 分までに該当するブロック（アスリートビブスの数字の前のアルファベット）に整列して下さい。午前 8 時 30 分以降は最後尾ブロックからのスタートとなります。
- ・午前 8 時 40 分よりスタート地点（明治橋）へ移動を開始します。
- ・競技開始までのマスク着用及びフィジカルディスタンスを保つようお願いします。

■コース

●トイレ

- ・利用する際は、マスクの着用、手指消毒をお願いします。

●給水所

- ・各給水所に消毒液を設置していますので、給水所を利用する前に、手指消毒をお願いします。
- ・給水所で出たゴミは、ボランティアに手渡さずに、設置されているゴミ箱をご利用ください。

■フィニッシュ後の流れ

①手指消毒・マスク着用

ゴール後に消毒液を設置していますので、手指消毒をお願いします。

マスクはご自身のマスクを着用してください。

②ランナーサービス

陸上競技場内で完走メダル、サブグラウンドでドリンクを受け取ってください。

※完走証は配布時の密を避けるため、今大会では紙での発行は行いません。インターネットからお申込された方は記録配信サイト「スポロク」より Web 完走証をご自身でダウンロードしてください。琉球銀行、コンビニエンスストア、お電話からお申込みをされた方には後日、完走証を郵送いたします。予めご了承ください。

③フィニッシュ後のリストバンドの取り外しはご自宅やホテルなどの宿泊所をお願いします。

第 36 回 NAHA マラソン 新型コロナウイルス感染症予防対策概要の改訂

本大会では、日本陸上競技連盟の「ロードレース開催についてのガイダンス」（第 4 版/2022 年 10 月 17 日）の改訂に基づき、また、令和 3 年 11 月 19 日に発表された「ワクチン・検査パッケージ制度」が現在では停止していることをふまえ、新型コロナウイルス感染症予防対策を一部変更いたします。

なお、今後の感染症等の状況により、内容に変更が生じる場合がございます。

1. ワクチン接種証明もしくは PCR または抗原検査による陰性証明提示は現時点では行いません。
2. 大会 1 週間前からの体調管理チェック表は提出願います。

※ 緊急事態宣言及びまん延防止等重点措置発令時は再び変更する可能性もございますので、大会 HP をご覧ください

新型コロナウイルス感染症予防対策に関するお願い

本大会は（公財）日本陸上競技連盟が定める「ロードレース開催についてのガイダンス」及び、NAHA マラソン医療救護部会の指導に基づき実施本部での協議の上、運営を行います。以下の内容をご了承いただいたうえ、大会にご参加ください。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

以下の感染症対策を事前にご確認いただき、大会にご参加ください

■体調管理チェックシートの提出

- ・大会 1 週間前からの健康状態を記入した「体調管理チェックシート」を、ランナー受付の際にご提出ください。未提出の方は、参加をお断りする場合があります。
- ・大会前のご自身で体調の管理をしていただき、可能な方は最新のワクチン接種または、PCR、抗原検査にて陰性の確認を推奨いたします。大会会場でも定性抗原検査キットを販売いたしますので、必要な方はご利用ください。

※奥武山公園内「セラーパーク那覇」付近にて、医療用抗原定性検査キット（¥1,500）をご用意いたします。数に限りがありますので予めご了承ください。

会場入場時の検温 ▶ ランナー受付時や大会当日の入場時に検温を実施します。37.5℃以上の発熱が確認された場合は、会場内への入場や大会への参加をお断りする場合があります。

マスクの着用及び手指消毒の実施 ▶ 走行中以外は基本的にマスクをご着用ください。また、会場各所に設置されたアルコール消毒液などで手指消毒を行ってください。また、レース時でもマスクは携帯しゴール後は呼吸が整い次第マスクの着用をお願いします。

ランナーサービスでの受け渡しについて ▶ 完走メダル・給水・給食は、ランナー自身で取るようにお願いします。各所で出たゴミはボランティアに手渡さずに、設置されているゴミ箱をご利用ください。

大会終了後、2 週間体調管理チェックシートの記録 ▶ 大会終了後 2 週間、【大会後】体調管理チェックシートに必要な事項の記録をお願いします。（提出不要）体調不良が続く場合、各自で保健所や医療機関等に相談の上、陽性の場合は速やかに大会主催者（NAHA マラソン協会事務局 TEL098-862-9902）への報告をお願いします。

熱中症を防ごう

熱中症とは、高温多湿な環境下において、徐々に体内の水分及び塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称で、次のような症状が現れます。

熱中症の症状

- めまい・失神 「立ちくらみ」のこと。「熱失神」と呼ぶこともあります。
- 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のこと。「熱麻痺」と呼ぶこともあります。
- 大量発汗
- 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力がはいらぬ、など。
従来「熱疲労」と言われた状態です。
- 意識障害・痙攣・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクと引きつけがある、真直ぐに歩けない、など。
- 高体温 体に触ると熱いという感触があります。従来の「熱射病」などと言われていたものが相当します。

熱中症Ⅰ度

通常では現場で対応

冷所での安静、体表冷却、経口的に水分とナトリウムの補給

熱中症Ⅱ度

医療機関へ（Ⅱ度の症状が出現したり、Ⅰ度に改善が見られない場合、すぐ病院へ搬送する）

体温管理、安静、十分な水分とナトリウムの補給（経口摂取が困難な時は点滴にて）

熱中症Ⅲ度

入院加療（Ⅲ度か否かは救急隊員や、病院到着後の診察・検査により判断）

体温管理、体表冷却に加え、体温冷却、血管内冷却などを追加。呼吸、循環管理など

熱中症予防のために

熱中症を発症すると、症状に応じて救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

- こまめに水分を補給する 競技中は天候に関わらず、のどの渇きを感じていなくても意識して水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給するようにしてください。また、逆に水分の取りすぎにも注意が必要です。
- 飲水休憩 気温の高い時は飲水休憩をとって、体温の上昇を抑えるようにしましょう。氷、冷たいタオルなどでからだを冷やすのも効果的です。
- ウェアの工夫 素材によって含気性、通気性、保温性、吸湿性、放湿性などが異なります。走る時の天候に合わせて、帽子、サンバイザーの着用や、吸湿性・速乾性のある、通気性の良いウェアを用意するといいいでしょう。
- 給食・軽食 自身のコンディションに合った軽食を用意したり、計画的に給食を摂り、塩分、糖分、ミネラルなどを補給しましょう。
- 体重減に着目 水分が失われて体重が2～3%減ると、運動能力や体温調節能力が低下し、熱中症になる可能性が出てきます。普段の練習でも、体重の変化を意識してみましょう

- ！ 体調に異常を感じたら、早めに競技をやめる勇気を持ちましょう。
- ！ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう。
- ！ 自力で水が飲めない、応答がおかしい時はためらわずに救急車を呼びましょう。