

第39回

太陽と海とジョガーの祭典

# NHKマラソン



## 大会前日スケジュール

12月6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)

15:30~16:00 志村 美希スペシャルトークショー(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

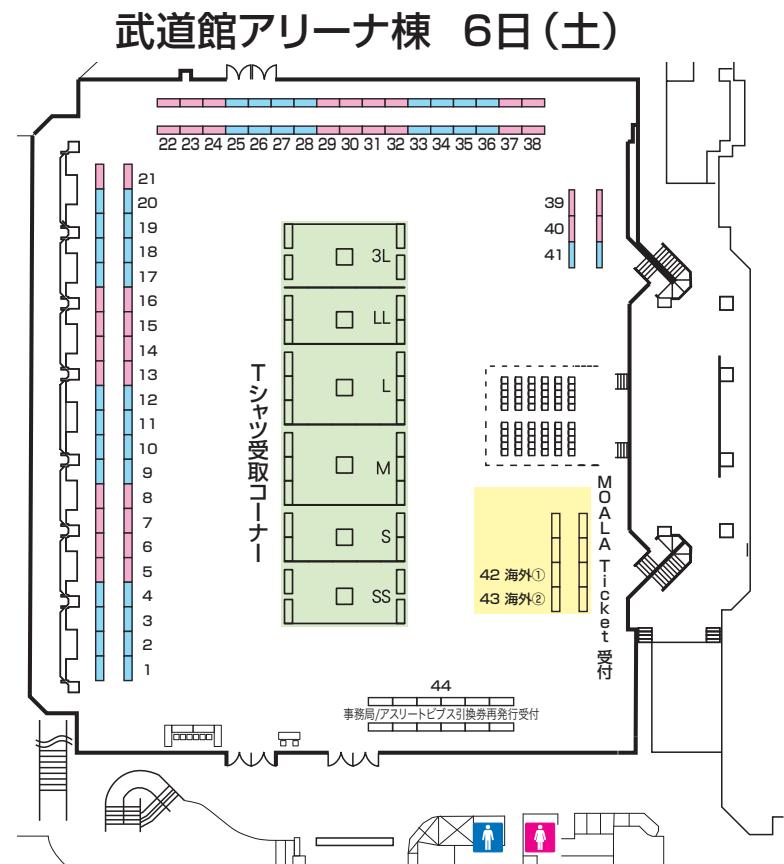
受付の流れ

- ①アスリートビブス引き換え ※印字された名前が間違ってないか受け取りの際に確認してください。
- ②記念Tシャツ受け取り ※Tシャツのサイズ変更はできません。

1	1~649	21	13000~13649	41	26000~26600
2	650~1299	22	13650~14299		
3	1300~1949	23	14300~14949		
4	1950~2599	24	14950~15599		
5	2600~3249	25	15600~16249		
6	3250~3899	26	16250~16899		
7	3900~4549	27	16900~17549	42	海外① 1~13300
8	4550~5199	28	17550~18199	43	海外② 13301~26600
9	5200~5849	29	18200~18849	44	事務局・アスリートビブス 引換券再発行受付
10	5850~6499	30	18850~19499		
11	6500~7149	31	19500~20149		
12	7150~7799	32	20150~20799		
13	7800~8449	33	20800~21499		
14	8450~9099	34	21450~22099		
15	9100~9749	35	22100~22749		
16	9750~10399	36	22750~23399		
17	10400~11049	37	23400~24049		
18	11050~11699	38	24050~24699		
19	11700~12349	39	24700~25349		
20	12350~12999	40	25350~25999		



※印字された名前が  
間違ってないか受け  
取りの際に確認  
して下さい。



## 大会当日スケジュール

12月7日(日)

05:00	軍港駐車場オープン
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

有料手荷物預かりのご案内 大会当日、会場では有料の手荷物預かりサービスをご利用いただけます。

場所:武道館アリーナ棟(大会当日のみ)

料金:500円(現金のみ／お釣りのないようご協力ください)

受付時間:午前6:00~午前8:30

引渡し時間:~午後5:00まで

対応サイズ:専用袋に入る荷物(縦約90cm × 横約80cm × マチ約15cm / 容量約70Lまで)

受付・引渡し方法:アスリートビブス番号にて管理いたします。

### 注意事項

壊れやすい物、多額の現金、高価な物はお預けにならないようお願いいたします。

専用袋は受付時にお渡します。袋に入らない荷物はお預かりできませんので、あらかじめご了承ください。

無料手荷物置き場は奥武山公園内【少年野球場】に設置しております。詳細は会場図をご確認ください。

## 当日の持ち物チェックリスト

必要な物	<input type="checkbox"/> アスリートビブス(前面・後面)
持つておくと便利な物	<input type="checkbox"/> 緊急事態用交通費(1000円程度の所持をお勧めします) <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 軽食(エネルギーゼリー、塩分、糖分、ミネラル補充、など) <input type="checkbox"/> 熱中症・雨対策:帽子、サンバイザー、雨カッパなど <input type="checkbox"/> 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

奥武山公園及び陸上競技場内において火器類の使用・ビールサーバー及びビン類の持込みを禁止します。また、競技場内のトラック外周観覧エリアについては、午前7時より第4ゲートから出入りすることが可能です。

### ■更衣室

- 更衣室は陸上競技場川沿いに設置しています。
- 荷物は更衣室内に放置せず、手荷物置き場をご利用下さい。

### ■手荷物置場(無料)

- 無料手荷物置き場は少年野球場に設置してあります。
- 手荷物置き場テント内には、割れやすい物や貴重品は置かないで下さい。

※手荷物置き場テント内には選手以外は入場出来ません。

※盗難・紛失については主催者は一切責任を負いかねますのであらかじめご了承下さい。

8:10より  
ここからの出入りは  
禁止となりますので  
ご注意ください。

ここからの出入りは  
できません。鳥居側  
よりお入りください。

### ■スペシャルドリンク

スペシャルドリンクは各給水ポイント(9カ所)に配置致します。受付大会当日午前7時~7時20分の間に総合案内所②に提出して下さい。各ポイントの箱が用意しております。各自、壊れにくい容器に入れ、取り違えないように目印等をつけて下さい。

### ■マッサージ 午前10:00~午後3:30

出走後、マッサージをご利用される際には、なるべく着替え終了後にご利用下さいようお願い申し上げます。  
※テーピング・マッサージは無料です。

### ■テーピング 午前7:00~午前8:20まで実施

※脚部のみ対応しております。



### 沖縄県豊見城警察署から ご連絡

盗難が発生しています。  
持ち物の保管には気を付けて下さい!!



① 総合案内	② 女子更衣室	① サブグランド 1.スポンサーブース 2.出店(フード・ドリンク)
③ 大会本部	④ 男子更衣室	② 県立武道館アリーナ棟  手荷物預かり(有料)
⑤ 救護所	⑤ 臨時駐車場	③ のびのび芝生広場横駐車場 1.マッサージ・テーピング 2.スポンサーブース
⑥ 手荷物置場(無料)	⑥ 公衆電話	④ Finishゲート
⑦ 給水(スポーツドリンク)	⑦ リタイアバス(降車場)	⑤ 完走メダル受取り・完走証発行所
⑧ 施設トイレ	⑧ シャトルバス(乗降場所)	
⑨ 簡易トイレ		

## 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><https://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



那覇軍港内西側エリア(フリーゾーン近く)駐車場出入口は第4ゲートです。

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いたします。

#### 【那覇軍港】

NAHAマラソン一般駐車場利用時間(予定)

前日／12月6日(土) 午前9時～午後8時30分

当日／12月7日(日) 午前5時～午後6時

メインゲート(山下交差点)からは入れませんのでご注意下さい



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、レッカ一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。

## 無料シャトルバス運行時間

那覇軍港駐車場～会場まで

12月6日 土

午前9時～午後8時15分 隨時運行

那覇軍港発着 ⇄ 鳥居前発着

最終運行時間

鳥居前発▶那覇軍港行 午後8時15分

12月7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

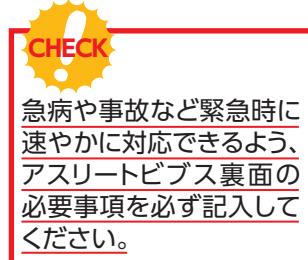
那覇軍港 ⇄ 鳥居前(随時) 午後2時～午後5時30分

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

- 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BibTag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・背面の2枚を使用し、アルファベットを含むアスリートビブス番号がはっきり見えるように腰から上部に付けてください。
- 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下さい。
- 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。
- 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。



急病や事故など緊急時に速やかに対応できるよう、アスリートビブス裏面の必要事項を必ず記入してください。

以下の欄に日本語または英語で記入ください。  
下記英文は参考文例です。  
You must fill out the form below either in Japanese or English.  
1. 緊急連絡人情報 / Emergency contact information  
緊急連絡人名 Last Name  
緊急連絡人姓 First Name  
Middle Name  
2. 紧急連絡先電話番号 / Emergency telephone number  
緊急連絡先電話番号 Address in Okinawa Hotel/Accommodation  
3. 病院名 / 医院名  
4. 現在地名 / 住居地名  
5. 前既往歴 / Pre-existing medical conditions  
6. 薬剤不耐症 / Drug allergies  
7. 既往歴 / Previous history



【前面】



【背面】

## 記録計測(BibTag)について

- 記録計測は、アスリートビブスに装着してある「BibTag(発信器)」で計測します。BibTagが無いと記録計測ができません。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「事務局テーブル」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。ご注意下さい。
- 計測用アンテナマット付近、または計測地点を通過するタイミングで、電波を発する機器(計測用腕時計、携帯電話、スマートフォン、携帯音楽機器等)の使用は、計測の妨げになる場合があります。取り扱いには十分にお気を付けください。
- 他人のBibTagのみを持って出場した場合、対象者は失格となります。
- BibTagは使い捨てタイプのため、回収しません。返却不要です。

## 途中棄権・リタイアバス降車場について

・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。

・ゴール会場(奥武山陸上競技場)への移動については下記のいずれかの方法でお越しください。

- 直近のリタイアバス待機場まで行き、リタイアバスに乗る。
- 最後尾のリタイアバスに乗る。

※交通規制に伴い、安全に降車していただく為、モノレール壱川駅付近に降車場を設けております。指定した降車場以外での降車はできませんので、予めご理解ご了承の上ご利用ください。

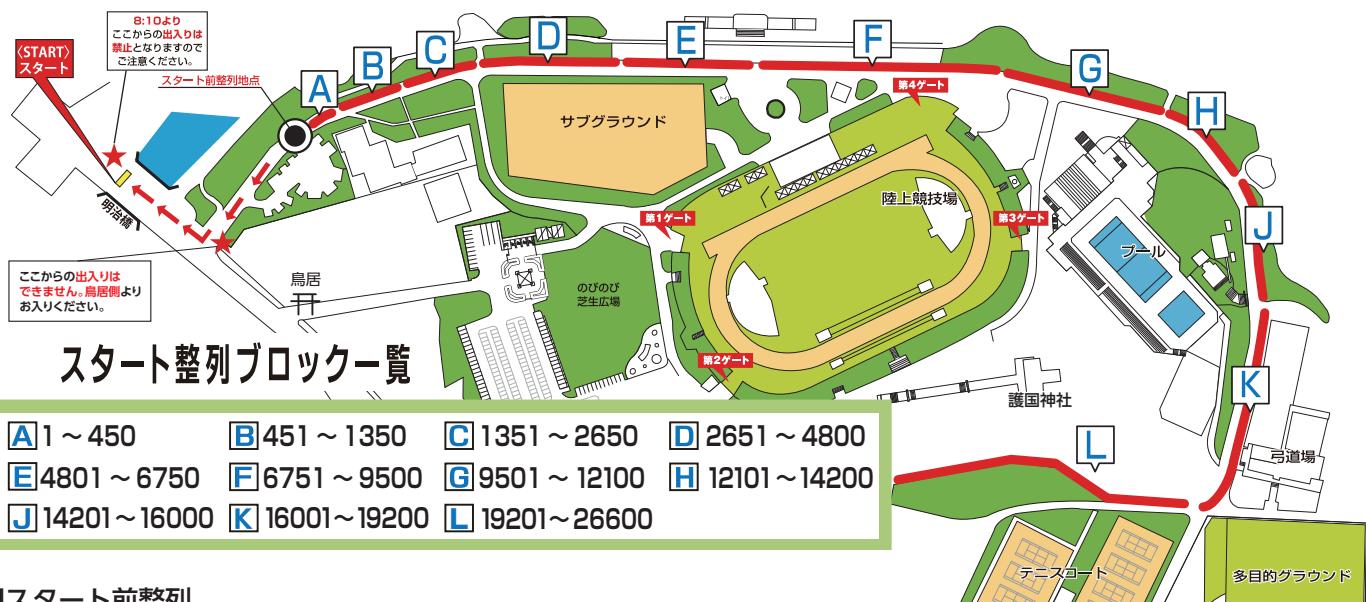
## 拾得物についてのご案内

・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、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(大会当日～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。ご了承下さい。

# スタート前整列



## ■スタート前整列

- ・プロック閉鎖時刻は午前8時30分です。
  - ・アスリートビブスに表記されているアルファベット(A~L)の該当するプロックに集合・整列して下さい。
  - ・午前8時40分よりスタート地点【国道58号線 明治橋】への移動を開始します。
  - ・整列エリアには係員がプラカードを表示しています。
  - ・整列・移動の際、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。
  - ・プロック閉鎖に間に合わなかった場合は最後尾への整列となります。
- ※整列時刻より著しく遅延した場合は、出走できなくなる場合があります。



## ■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。いかなることがあっても、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、設置しているゴミ箱や、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. NAHAマラソンは、多くのボランティアの皆さまのご協力により開催されています。すべての参加者が心地よく過ごせるよう、感謝と敬意をもってご参加ください。
6. 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る・隠す・加工する行為はご遠慮ください。ご理解とご協力ををお願いいたします。

## 仮装等について

- ・他のランナーや応援者を不快にするような服装、転倒の危険性のある大きな装飾や着ぐるみなど、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。
- ・長物やのぼり旗等を持っての走行も大変危険です。絶対にお止めください。

## ご協力願い

- ・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。
- ・奥武山公園では、指定された場所以外での喫煙は禁止です。
- ・各エイドステーション付近での喫煙はお止めください。
- ・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

	38回大会 (2024年12月1日) 晴れ 完走率: 65.62%	37回大会 (2023年12月3日) 曇り 完走率: 72.68%	36回大会 (2022年12月4日) 晴れ 完走率: 67.84%
気温(℃)(平均)	22.1°C	21.5°C	24.9°C
湿度(%) (平均)	54%	61%	82%

2024年大会当日のコンディション	
スタート時	20.6 °C
最高	23.0 °C
湿度	54 %
過去3年大会当日のコンディション	
最高	25.6 °C
平均	22.8 °C
最低	22.2 °C

# コース MAP・高低図・関門・給水・救護所



START 奥武山公園入口



第1制限地点 平和祈念公園内



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~
17.5km	ローソン八重瀬 破名城店	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~

交通規制に関するお問い合わせ番号(英語対応)

TEL 050-3786-7855

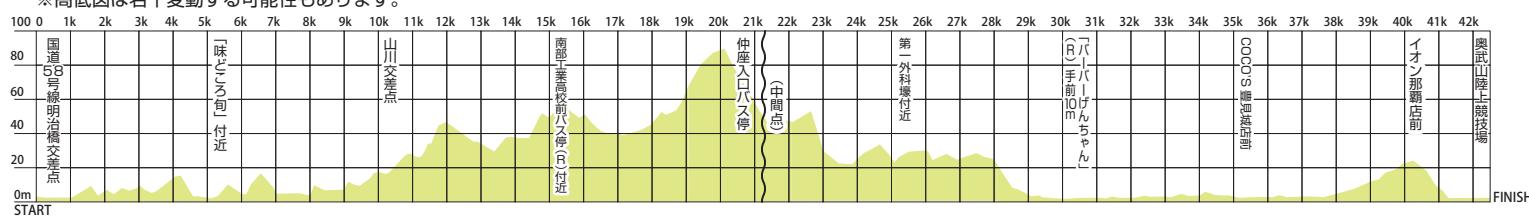
■コールセンター開設期間 12月5日(金)~12月7日(日)

■お問い合わせ時間  
※英語対応は12/7(日)  
午前8:00~午後4:00  
のみとなります

12/5(金) 午前 9:00~午後6:00  
12/6(土) 午前 9:00~午後9:00  
12/7(日) 午前 6:00~午後4:00

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、長時間の乗車、待機時間の延長等が発生する場合がございます。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

- 2025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、厳重な注意を無視し、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ください。

## 緊急車両通行時には、ご協力をお願いします。

### 閑門規制

交通・警備・競技運営上、コース中に閑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続けることはできません。

閑門	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

※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。

### 競技中止勧告時間

- 仲井真交差点(7.2km)……………10時25分頃
- 東風平中学校前(13.3km)………11時20分頃
- 具志頭交差点(17.1km)……………11時50分頃
- 南部病院跡地前(28.3km)………13時20分頃
- 赤嶺交差点(39.3km)……………14時55分頃

- コース上の時計表示はスタート時の号砲9:00からのタイムとなります。
- 距離標識は1km毎に走路左側に設置しています。
- スタート地点を含む5km毎に設置している記録計測用マットの上を必ず通過してください。
- 記録計測用マットを通過せずにコースを大きく外れて走行した場合は失格となります。
- 最後尾車が通過した後は、競技を続けることができません。競技を中止し、すみやかに歩道へ上がってください。
- コースのセンターライン上にカラーコーンを設置している区間がありますが、いかなる場合においても前のランナーを追い越すためにカラーコーンをはみ出して走行することは大変危険ですので絶対にお止めください。
- ※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の中止を指示することがあります。その際は指示に従ってください。
- ※競技中止勧告を上記5か所の地点で行います。交通渋滞の緩和の為、ご協力いただきますようお願いいたします。

### 給水・救護・スポンジ地点

※距離は目安です

	給水(スポーツドリンク・水)	スポンジ	救護所
5.1km	①ブルーポート古波蔵S/S・サキハマ		
8.5km		①ファミリーマート津嘉山みなみ店	
11.1km	②東風の里前		①東風の里前
13.3km		②東風平中学校前バス停	
17.1km	③JAおきなわ具志頭支店		②JAおきなわ具志頭支店
18.2km		③(有)平良建設前	
21.3km	④平和祈念公園内(第1制限地点)	④平和祈念公園前(第1制限地点)	③平和祈念公園(第1制限地点)
24.6km	⑤優美堂駐車場		④優美堂駐車場
26.2km		⑤琉球ガラス村前	
29.4km	⑥タウンプラザかねひで真栄里店		⑤タウンプラザかねひで真栄里店
33.2km		⑥トヨタウン糸満店	
34.3km	⑦那覇看護専門学校(第2制限地点)		⑥那覇看護専門学校(第2制限地点)
36.0km	⑧東日産自動車		
37.4km		⑦鶴丸うどん本舗 小禄店	
40.0km	⑨イオン那覇店前		⑦イオン那覇店前

給水地点9カ所は、スポーツドリンクと水、両方を設置しております。

【注意】上記地点の給水以外での給水・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	てんぶす那覇前歩道	8	15.0km	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	17.3km	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	トヨタウン糸満店
4	9.0km	海邦銀行津嘉山支店・ダイソーセンター	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	11.1km	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。



## 健康チェックリスト

NAHA マラソン医療・救護部会

NAHAマラソンへ参加にあたって、健康チェックが必要です。

参加者各自で、必ず確認のうえ、自己責任でレースに参加してください。

(A) 下記の項目 (1 ~ 5) のうち、ひとつでも当てはまる項目があれば、大会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、健康診断や心臓検診を受けてください。

1. 心臓病（心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、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「心臓マヒ」で突然亡くなった方がいる。
5. 最近1年以上、健康診断を受けていない。

(B) 下記の項目 (6 ~ 9) 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。

6. 血圧が高い（高血圧）
7. 血糖値が高い（糖尿病）
8. LDL コリステロールや中性脂肪が高い（脂質異常症）
9. 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、各種の検査や大会参加などについて相談しましょう。

参考資料：日本陸連医事委員会「申し込み時健康チェックリスト」

### 『PUSHコース(心肺蘇生講習会)を開催します!』

第39回 NAHA マラソンに向けて PUSH コースを受講しませんか？

「誰でも」「簡単」「45分間」気軽に受講していただけます。

自分たちの生命は自分たちで守ろう！！

受講料無料

ですのでふるって  
ご参加ください。

主 催：沖縄PUSH ネットワーク・NAHA マラソン協会

運 営：沖縄PUSH ネットワーク(事務局：浦添総合病院)

日 時：2025年12月6日(土) 10時15分～16時00分

場 所：県立武道館1F 錬成道場

対 象：どなたでも受講可能です。

受講料：無料



# NAHA マラソン スタート前チェックリスト

NAHA マラソン医療・救護部会

安全に大会へ参加するため、大会当日の体調をスタート前にチェックしましょう。

下記の項目(1～8)の中で、1つでもあてはまる項目があれば、大会への参加を中止するか、慎重に臨んで下さい。

- 熱がある、熱感がある。
- 疲労感が残っている。
- 昨夜の睡眠が充分にとれなかった。
- かぜ症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）がある。
- 朝食や水分をきちんと摂れなかった。
- 胸や背中の不快感や痛みがある。動悸・息切れがある。
- 腹痛、下痢がある。吐き気がある。
- レース運びの見通しが立っていない。

レース中の注意事項

レース中は水分補給に心がけましょう。

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。

ラストス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。

参考資料：日本陸連医事委員会「スタート前チェックリスト」



## いざという時のために～アスリートビブスへの記載～

選手受付時にお渡しするアスリートビブスの後面には、①「緊急連絡相手」、②「既往症」、③「服用できない医薬品」を記入する欄が設けてあります。あなたの命を守るために必要な情報です。お手数ではありますのが、どうかこれらの欄はもれなく記して、その上で、安心してレースに臨むようにしてください。



前面

下記の欄に日本語または英語でご記入ください。 下欄時は日本語又は英語		
You must fill out the form below either in Japanese or English.		
1. 緊急連絡先 /緊急聯絡人 /Emergency contacts		
相手先氏名 Name	姓 Last	名 First
Middle		
2. 緊急連絡先電話番号 /緊急聯絡人的電話號碼 /Emergency telephone number		
3. 宿泊先名 / 住宿飯店名 /Address in Okinawa/Hotel/Accommodation) ハンド書きをご利用の方に記入下さい		
4. 宿泊連絡先 / 住宿飯店電話號碼 /Phone number of accommodation		
5. 既往病 / 既往症 /Pre-existing medical conditions		
6. 服用できない医薬品 / 不能服用之薬品 /Drug Allergies		
7. 医師に伝えておきますか? Additional info for doctor /有疾患向醫者人告申事項		
記入して頂いた情報は、レース中に緊急事が発生した場合の緊急時に利用します。		

後面

※デザインは見本です。

## メディカルランナー

NAHAマラソンでは、大会の安全運営のため、  
医師・看護師・救急救命士・消防などの医療従事者の方、  
約50名がメディカルランナーとしてランナーとともにコースを走ります。  
メディカルランナーは、緊急事態発生時に居合わせた場合、救護活動、  
救護スタッフの補助を行います。

