

## 競技上の注意点

### ■レース時のナンバーカード装着ルール

- 上着を着用する場合は、ナンバーカードを上着に取りつけてください。
- ナンバーカードが、コース上の審判員やスタッフから確認できない場合、競技を中止いただくことがあります。



※ナンバーカード装着イメージ

(注)ナンバーカードを折る、曲げるなどを行わないでください。

### ■ナンバーカードに、スタート待機ブロック記載

- エントリー時に申告した走力証明(過去の大会記録)により、走力順にブロックを設定しています。個々のブロックについては、各自のナンバーカードに記載があります。
- フルマラソン  
A、B、C、D、E、F、G、H、J(全9ブロック)
- ペアリレー J(一律)
- みなとみらい7kmラン  
A、B、C、D、E、F、G、H、J(全9ブロック)

※ファンラン(ファミリー・中学生)、車いすチャレンジは、スタートブロックはありません。(P13参照)



例) フルマラソン男子



例) フルマラソン女子



例) 車いすチャレンジ女子

### ■各給水所での混雑防止～「じゃんけん」表示で3区分

- フルマラソン、ペアリレー、みなとみらい7kmラン、ファンラン(ファミリー・中学生)では、コース上の給水所内で飲食物を摂るゾーンを3ヶ所に区分します。
- 表示は、「グー」「チョキ」「パー」の3種。各自のナンバーカードに、このいずれかのサインの記載があります。各給水所では、ご自身のサインに対応するゾーンで給水・給食を摂るよう、ご協力をお願いいたします。



例) 「グー」



例) 「チョキ」



例) 「パー」



「グー」ゾーン



「チョキ」ゾーン  
給水テーブル



「パー」ゾーン

ランナー走行 →

### ■「仮装」について

- 仮面・マント等手足の動きや視界を遮る仮装での出走はご遠慮ください。また、他のランナーや応援者を不快にさせたり、危険を及ぼすなど、スポーツイベントにふさわしくない仮装は認めません。これらの仮装は、緊急時や救急対応に遅れが生じ、迅速な対応ができない原因にもなりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

### ■コース上の注意事項

- 競技運営の進行管理上、スタート号砲後40分経過以降の出走は認めません。車いすチャレンジ・ファンランにおいてはスタート整列時に不在の場合、出走は認めません。
- コース上には段差や狭くなる箇所があります。注意して走行してください。
- フルマラソン・ペアリレー・みなとみらい7kmランは、4km付近からコースが分岐します。スタッフの指示に従い走行してください。
- ランナーの走行状況等によって、歩行者を横断させるポイント(ランパス)がありますので、ご協力をお願いします。
- ラストスパートは、心臓への負担がかかり、非常に危険です。余裕をもってフィニッシュしましょう。

## 禁止事項

### ■代理出走は一切禁止

- 大会にエントリーした方以外の出走は、一切禁止です。発覚した場合は失格とし、次回以降の参加をお断りします。

### ■首都高速道路での走行時について

- 首都高速道路上の機器・設備には、絶対に触れないでください。
- 首都高速道路上から下を覗き込んだり、危険な行為をしないでください。
- 首都高速道路上でリタイアされた場合、運営車両以外で首都高速道路を降りることはできません。

### ■スタート前、コース周辺施設・道路の利用について

- スタート前や競技中に、コース周辺のホテル、ビル、地下街等への出入りやトイレの使用はしないでください
- 会場周辺での前日からの野宿や座り込み等は、近隣住民や施設への迷惑行為となりますのでおやめください
- 雨具や防寒ビニール等を、スタート地点やコース内等に放置しないでください。放置されたものは処分します。

# 競技参加にあたって 2

## 禁止事項 続き

### ■喫煙、座り込み飲食、屋外排泄行為について

- レース中の喫煙、座り込みでの飲食等は禁止します。
- トイレ以外の場所での排泄行為は固く禁止します。

### ■その他走る際の禁止事項

- ベビーカーを押しながらの出走。
- スタッフの声や周囲の音が聞こえない音量での、音楽プレーヤー等の使用。
- 裸足での出走。
- ペットの伴走。
- スタートやフィニッシュライン付近、沿道各所で立ち止まること。
- 他のランナーの走行の妨げとなる行為。
- 競技前、競技中のアルコール摂取。

※大会参加にあたっては、横浜マラソン競技規約をご確認ください。  
<https://yokohamamarathon.jp/kiyaku>

## 環境配慮へのご協力をお願い

### ■飲み終わった紙コップや給食物の包装は、必ずごみ箱へ！

- コース上の給水で使った紙コップ、給食物が入っていた包装は、必ず指定のごみ箱へ捨てるようにしてください。

### ■ごみの分別にご協力ください

- 会場では、ごみは次のように分別し、それぞれ指定のごみ箱へ入れてください。  
①缶 ②ペットボトル ③びん ④不燃ごみ  
⑤可燃ごみ ⑥プラスチック
- コース上(給水所)も指定されたごみ箱へ入れてください。

### ■マスクの保管

- マスクを利用する方は、外したあとも自身でマスクを保管してください。路上等に捨てないでください。

## 緊急時のお願い

- 大会中、コース上や近隣で事故、火災、自然災害等の緊急事態が発生した場合、警察官、スタッフ等が走行を一時中断させていただく場合があります。また、コース上を緊急車両が通過することがあります。その場合は、コース上のスタッフの指示に従い、緊急車両の走行を優先してください。
- 津波警報・大津波警報等が発令された場合は、レースを中止します。スタッフのアナウンスに従い速やかに避難してください。また、それ以外の警報・注意報・テロ発生等についても、主催者にて大会の中止・続行等を判断いたします。その決定に従ってください。

## 試走時のお願い

- コースの事前試走は、信号等の交通ルールを守り、車両と歩行者等に十分注意し、必ず歩道上を走行してください。
- 首都高速道路上の立入りはできません。港湾施設については、車両での下見もできません。

## 健康管理

- 新型コロナウイルス感染症拡大の経験を経て、自身の体調管理が重要になっています。安全管理に十分配慮した運営体制としていますが、参加者自身でも注意し、安全な大会運営にご協力ください。
- マラソンは心停止が起きる可能性があるスポーツです。練習をしっかりと行って出走するようにしてください。
- 競技前、競技中に体調に異変を感じたら、出走を辞退またはレースを中止し、リタイアしてください。
- 参加に際しては、よく睡眠をとり、飲酒を控える、健康診断の受診など、事前の体調管理をしっかりと行ってください。また、かかりつけの医師へ相談のうえ、レースにご参加ください。
- 心停止のリスクは、以下に該当するものが1つでもあると、無い方に比べ高くなると言われています。  
◇高血圧 ◇血糖値が高い ◇高脂血症  
◇ニコチン依存症 ◇肥満(BMI≧25)など

特に右記のようなリスク  
ファクター(危険因子)がある  
方はメディカルチェック  
を受けた方が安心です。

### 主なリスクファクター

心血管病/不整脈/心筋症/狭心症/  
心筋梗塞/大動脈瘤/脳卒中/心不全/  
川崎病 他

一般的な健康診断のほか、ランニングに適した検査ができる施設があります。詳細は、以下ホームページからご確認ください。

■横浜市スポーツ医科学センター  
[www.yssp-ysmc.jp/](http://www.yssp-ysmc.jp/)

■日本医師会  
[www.med.or.jp/link/search.html](http://www.med.or.jp/link/search.html)



### ■市民マラソン・ロードレース スタート前チェックリスト

(公益財団法人日本陸上競技連盟医事委員会)

安全にレースを行うために、レース当日の体調をスタート前にチェックしましょう。下記項目(1~8)の中で、1つでもあ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. かぜの症状(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水)がある。
6. 胸や背中に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。