

第45回大網白里市新春マラソン大会要項

開催趣旨

新春を迎え、健康で明るい年が過ごせるよう祈念するとともに、自己の健康管理と日常的に運動を実践する習慣を養い、体力の向上を図る。

開催日時

2020年1月18日(土) 9:00スタート
 ※ 小雨決行(荒天の場合19日(日)に延期)
 ※ 当日7:00に、実施の場合は花火を打ち上げ、延期または中止の場合は防災行政無線で放送します。その他大網白里市体育協会HPでお知らせします。

主催共催

大網白里市体育協会 (主催)
 大網白里市教育委員会 (共催)

後援

大網白里市スポーツ推進委員
 大網白里市青少年相談員連絡協議会

協力

東金警察署
 東金交通安全協会大網白里支部

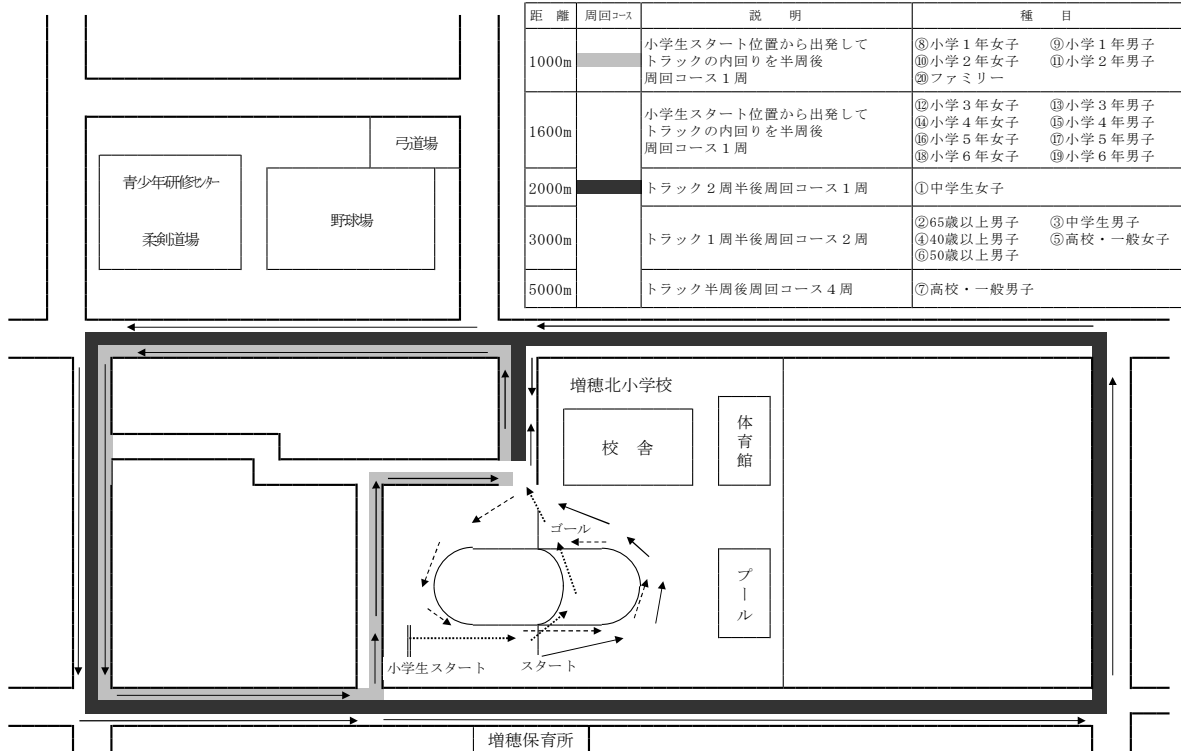
日程および会場

競技者受付：増穂北小学校校庭入口 8:00から(受付終了時刻は、種目でご確認ください。)
 小学1・2年生の受付は、保護者同伴でお願いします。

開会式：増穂北小学校グラウンド 8:20から

コース：増穂北小学校周回コース

※ 駐車場は、大網白里アリーナの駐車場をご利用ください。なお、駐車場に限りがありますので、車の乗り合わせや自転車等でのご来場をお願いします。路上駐車は絶対禁止です。
 ※ こみは各自でお持ち帰りください。



種目

全20種目 ※種目、距離、受付終了時刻を必ずご確認ください。会場周辺は混雑が予想されますので、時間に余裕をもってご来場ください。

No.	種目	距離	受付終了時刻	スタート予定時刻
①	中学生女子	2.0km	8:15	9:00
②	65歳以上男子	3.0km	8:15	9:05
③	中学生男子	3.0km	8:15	9:20
④	40歳以上男子	3.0km	8:35	9:20
⑤	高校・一般女子	3.0km	8:55	9:40
⑥	50歳以上男子	3.0km	8:55	9:40
⑦	高校・一般男子	5.0km	9:15	10:00
⑧	小学1年生女子	1.0km	9:45	10:30
⑨	小学1年生男子	1.0km	9:55	10:40
⑩	小学2年生女子	1.0km	10:05	10:50
⑪	小学2年生男子	1.0km	10:15	11:00
⑫	小学3年生女子	1.6km	10:25	11:10
⑬	小学3年生男子	1.6km	10:35	11:20
⑭	小学4年生女子	1.6km	10:45	11:30
⑮	小学4年生男子	1.6km	10:55	11:40
⑯	小学5年生女子	1.6km	11:05	11:50
⑰	小学5年生男子	1.6km	11:15	12:00
⑱	小学6年生女子	1.6km	11:25	12:10
⑲	小学6年生男子	1.6km	11:35	12:20
⑳	ファミリー	1.0km	11:55	12:40

参加費

無料

参加資格

- 小学生以上(ファミリーは除く)。
- 就学前のお子様は、ファミリー以外の種目の参加はできません。
- ファミリーは、成人と4歳以上の家族(1組4名以内)。
- 健康で完走の力のある方。
- 現在または過去に、心臓病・高血圧・呼吸器系の疾患のある方は参加できません。
- 18歳未満の方の参加は、保護者の承諾および誓約が必要です。
- 年齢は大会当日を基準とします。

表彰

- 各種目の1位から6位までに賞状と賞品を授与(ファミリーは除く)。
- 各種目奨励賞として賞品を授与(ファミリーは除く)。
- 完走者全員(ファミリーはチーム)に完走証を贈呈。
- 各種目終了後、種目別に随時表彰式を行います。

参加申込

- ① 申込締切：12月22日(日)
- ② 申込み先：大網白里アリーナ、本庁舎受付、中部コミュニティセンター、白里出張所
※小中学生は、12月18日(水)まで各学校に申込受付箱を用意していますので、そちらでも申し込みができます。
- ③ 下記の申込健康チェックリストで健康を確認し、申込規約をお読みになり、同意の上で申込書に必要事項をご記入ください。
- ④ 18歳未満の方の場合は、誓約事項欄に保護者が署名してください。
- ⑤ FAXでの申込受付はいたしません。

お問い合わせ先

大網白里市体育協会事務局（大網白里アリーナ内）
大網白里市教育委員会生涯学習課スポーツ振興室
〒299-3265大網白里市上貝塚160番地
TEL.0475(72)5708

競技上の注意事項

- ① 参加者は健康管理に十分注意し、事前に医師の診断をうけるなど、良好な状態で参加してください。
- ② 当日の参加前に、下記のスタート前健康チェックリストで体調をご自身でチェックしてください。
- ③ 体調に十分注意し、万が一不調な場合は受付後でも大会本部に申し出て出場をとりやめてください。また競技中でも異状が感じられた場合は、すみやかに競技を中止してください。
- ④ ウォーミングアップを必ず行い、体調を整えてください。また競技の前後は水分補給をしましょう。
- ⑤ 大会当日、参加者は保険証（コピー可）を必ず持参してください。
- ⑥ 競技中、交通事情等により走者を停止させる場合がありますので、競技役員など大会関係者の指示に従ってください。
- ⑦ 走行中に著しく遅れる等、競技運営上支障があると判断した選手には、走行を中止していただく場合があります。
- ⑧ 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、余裕をもってゴールしてください。
- ⑨ 小さなお子様をお連れの方は、目をはなさないようにしてください。

申込規約

- ※ 参加者は、下記の申込規約に必ず同意のうえ、お申し込みください。
- ① 私は、心疾患・疾病等がなく、健康に留意し、十分なトレーニングをして大会に臨みます。大会当日、体調が不調な場合は、速やかに競技を中止します。
 - ② 私は、大会開催中の紛失・盗難等に関し、自己の責任において大会に参加します。
 - ③ 私は、大会開催中の事故・傷病への補償は、主催者側が加入した保険の範囲内であることを了承します。なお、故意等による事故・傷病については、保険適用外であることを了承します。
 - ④ 私の家族・親族、保護者（参加者が18歳未満の場合）、またはチームメンバー（代表者エントリーの場合）は、本大会への参加を承諾しています。
 - ⑤ 私は、大会の映像・写真・記事・記録等（氏名・年齢・性別・記録・肖像等の個人情報）が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット・プログラム等に報道・掲載・利用されること、また、その掲載権・使用権は主催者に属することを承諾します。
 - ⑥ 私は、主催者による競技上の注意事項および会場での指示を遵守します。

個人情報の取扱について

- ① 主催者は、個人情報の重要性を認識し、個人情報保護に関する法律および関係法令等を遵守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、個人情報を取り扱います。
- ② 氏名・住所等については、大会参加者へのサービス向上を目的とし、プログラム、HP、関連情報の通知、記録発表、次回大会の案内に利用いたします。
- ③ 主催者から申込内容に関する確認連絡をさせていただくことがあります。

申込健康チェックリスト

※ 大会への申し込みにあたって、健康チェックが必要です。申込者各自で必ず確認してください。

A	次の項目（1～5）のうち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、検査や治療をうけてください。レースに参加する場合には、自己責任で行ってください。
<input type="checkbox"/>	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。
<input type="checkbox"/>	2. 突然、気を失ったこと（失神発作）がある。
<input type="checkbox"/>	3. 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。
<input type="checkbox"/>	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）。
<input type="checkbox"/>	5. 最近1年以上、健康診断を受けていない。
B	次の項目（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。
<input type="checkbox"/>	6. 血圧が高い（高血圧）。
<input type="checkbox"/>	7. 血糖値が高い（糖尿病）。
<input type="checkbox"/>	8. LDLコレステロールや中性脂肪が高い（脂質異常症）。
<input type="checkbox"/>	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、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。

スタート前健康チェックリスト

※ 安全にレースを運ぶために、レース当日の体調をスタート前にチェックしましょう。

次の項目（1～8）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。	
<input type="checkbox"/>	1. 熱がある、熱感がある。
<input type="checkbox"/>	2. 疲労感が残っている。
<input type="checkbox"/>	3. 昨夜の睡眠が充分にとれなかった。
<input type="checkbox"/>	4. レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった。
<input type="checkbox"/>	5. かぜ症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）がある。
<input type="checkbox"/>	6. 胸や背中の不快感や痛みがある。動悸・息切れがある。
<input type="checkbox"/>	7. 腹痛、下痢がある。吐き気がある。
<input type="checkbox"/>	8. その他、上記以外でレースの参加に支障をきたすおそれがある。