



第13回 湘南藤沢市民マラソン 2023



みらぞう

ボランティア マニュアル

⑦給水所

名前

給水所	場所	ボランティア 集合時間	集合場所
第1・4	鵠沼橋歩道橋手前	7時00分	聶耳記念広場（二エ・アル記念広場）
第2	辻堂海浜公園 西駐車場交差点前	7時15分	辻堂海浜公園西駐車場交差点前
第3	新江ノ島水族館前	7時30分	新江ノ島水族館横、クラゲ広場前



チーム

名 称	活 動 場 所	統括リーダー	リーダー	ボランティア数
第1給水所 第4給水所	鵜沼橋歩道橋手前 (約2.5km地点) (約12.5km地点)			69人
第2給水所	辻堂海浜公園西駐車場交差点前 (約6.5km地点)			46人
第3給水所	新江ノ島水族館前 (約10.8km地点)			44人

スケジュール

第1 第4	第2	第3	活動内容
6:45	7:00	7:15	統括リーダー、リーダー集合
7:00	7:15	7:30	ボランティア集合、出欠確認。活動の説明
7:15	7:30	7:45	活動準備開始。交通規制開始前には、絶対に車道に出ない
			※テーブル設置準備やゴミ箱設置準備。 コップへ給水をして準備する。
			(歩道上で活動を行う。歩行者優先、歩道確保)
8:00	8:00	8:00	交通規制開始(予定)
※	※	-	※各テーブルを車道に出して、準備をする(第3以外)
8:30	8:30	8:30	10マイル競技開始(スタート)
8:30	8:30	8:55	給水所活動開始(第3は1周目最終ランナーが通過してから)
8:38	8:50	-	先頭ランナー通過(予定)
9:08	-	9:03	先頭ランナー2周目通過(予定)
※	9:17 ※	10:16 ※	※最後尾ランナーが通過後、直ちに車道から各テーブルを撤収し、交通に支障がないことを確認して、備品等は当初あった場所に整理整頓しておく。 ※後片付け・周辺の清掃。発生ゴミの袋は、机等の備品のそばにまとめる。
10:45		10:45	10マイル競技終了
11:00	10:00	11:00	活動終了(予定) ※交通規制解除
			※アンケートはWEB環境にて(HPもしくは共通マニュアル裏面から)回答となります。2月19日(日)までに回答。
			※クオカード、記念品、感謝状を配布後、終了あいさつ。
			※リーダーの指示により現地解散。
			※リーダーは残物資、物品回収車が来るまで現地待機。

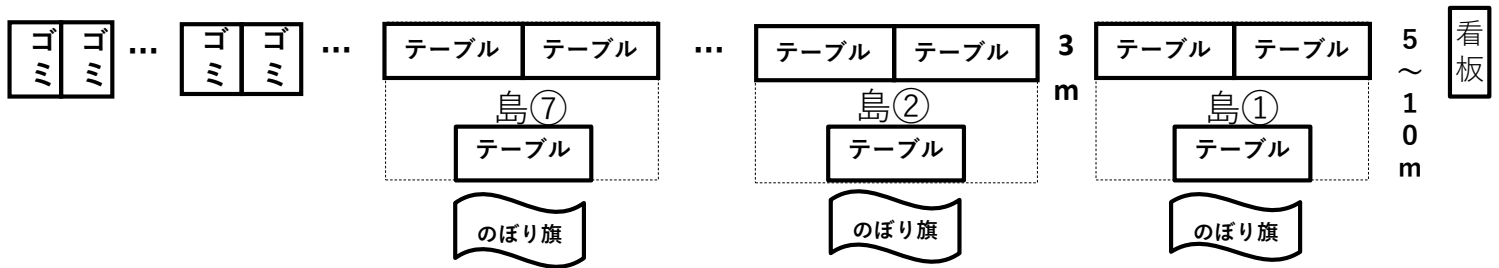
活動内容

1. 給水備品を運ぶ（水、スポドリは全数運ばない）。
2. のぼり旗を立てる（水、アクエリアス、コカ・コーラ）。
3. 看板を設置する（約5m～10m手前）
4. 給水の準備と配布（衛生ビニール手袋を着用、軍手の上に）。
- ① 2ℓ入りのペットボトルの水またはアクエリアスを紙コップに注ぐ。
 - ・ 紙コップに注ぐ水等の目安は、コップの1/3程度（約70cc）。
 - ・ **紙コップはランナー自ら取ってもらう。**
 - ・ **競技後半の手渡しは、テーブルの後方で渡す。**
 - ・ **テーブルより前には絶対に出ない。**
 - ・ **風が強いときは少し多めに入れる。**
- ② コース上に散乱した紙コップは、ランナーの流れが途切れた時にランナーの妨げにならないように注意して速やかに回収する。
- ③ ゴミ箱に溜まった紙コップは速やかにビニール袋を交換する。
- ④ 活動終了時には、周辺の清掃を必ず行い、ゴミが無いことを確認する。
※発生ゴミの袋は、机等の備品のそばにまとめる。
- ⑤ 残量確認、
 - ・ ペットボトル _____ 箱 _____ 本
 - ・ 紙コップ _____ (_____ 箱)
- ⑥ 残ったスポーツドリンクの**持ち帰りは厳禁**。（本部で回収）
5. ゴミを集合場所に集める（または収集車に積む）。

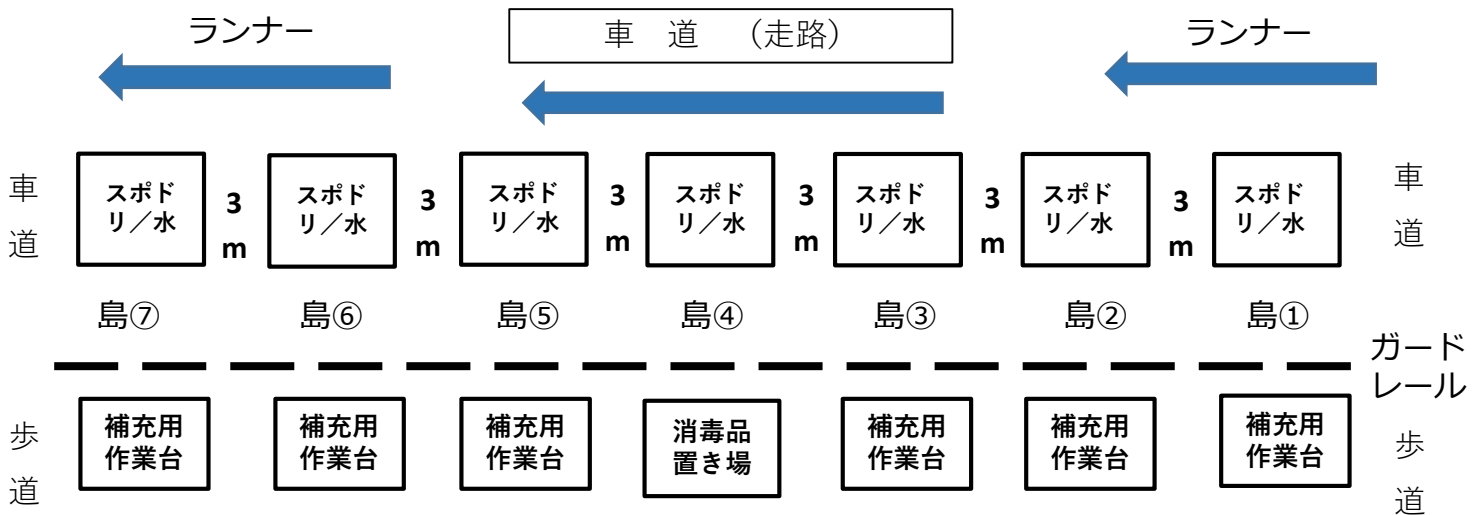
注意事項

1. 給水所の活動は、**服や靴が濡れるので防水対策を心がけて下さい。**
2. **防寒・雨天対策は各自にてお願いします。傘は使用不可です。**
3. 緊急時を除きランナーへの接触（ハイタッチ含む）および大声での声掛けは控えましょう。
4. 統括リーダーはペットボトル、紙コップ等の残量確認をして、事務局へ報告して下さい。 ※後日報告でも結構です。
5. 活動終了後に、本部が回収に来るまで給水所で統括リーダーは待機をお願いします。

給水所イメージ図



1. テーブル2台をつなげて、7つの島を作る。島の間隔は最低でも約3mは空ける。
2. ゴミ箱は、各給水所の先から2個1組で8~10か所に設置。
3. テーブル21台中の1台は、消毒品置き場として使用。
4. 補充用作業台は1台ずつ、6テーブルを作る。
5. のぼり旗、看板を設置する。



※第3給水所（新江ノ島水族館前）は、スタート後最後尾ランナーが通過してからコース上にセッティング。



★給水ドリンク配置例★

※格段の間に、プラスチック段ボール板 (90cm×50cm) を挟む。

上段 = ランナーに倒されないように、広く間隔をあけて並べる。
 中段 = ある程度、間隔をあけて並べる。
 下段 = 間隔なく並べる。

給水所備品

備品名	第1・4給水所 (二工・アル記念広 場)	第2給水所 (辻堂海浜 公園西駐車 場交差点前)	第3給水所 (新江ノ島 水族館前)	合計
テーブル	21	21	21	63
段積用プラスチック段ボール	56	56	56	168
白コップ (スポドリ用箱数)	20,000個 (8箱)	—	—	20,000個 (8箱)
白コップ (水用箱数)	—	10,000個 (4箱)	10,000個 (4箱)	20,000個 (8箱)
衛生ビニール手袋	200枚 (2箱)	200枚 (2箱)	200枚 (2箱)	600枚 (6箱)
ゴミ箱 (段ボール) 90ℓ入り	20個	16個	16個	52個
ゴミ袋 120ℓ入り (紙コップ回収用)	120枚	100枚	100枚	320枚
竹箒・熊手・塵取り	各2	各2	各2	各6
ペットボトル用ゴミ袋 (特大)	120枚	100枚	100枚	320枚
トランジスターメガホン	1	1	1	3
看板「水」・「スポーツドリンク」	スポドリ1	水1	水1	3
看板「もうすぐ給水」・「トイレ」	各1	各1	1	5
雑巾	40枚	40枚	40枚	120枚
梱包用ひも	1巻	1巻	1巻	3巻
リーダー用ビブス	4枚	4枚	3枚	11枚
2ℓ「アクエリアス」ペットボトル (6本/箱)	142箱	—	—	142箱
2ℓ「コカ・コーラ」ペットボトル	25箱	—	—	25箱
2ℓ「水」ペットボトル (6本/箱)	洗浄用8箱	85箱	85箱	178箱
台車	4台	4台	4台	12台
テント (雨天用)	1張り	—	1張り	2張り
イボ付軍手	30双	30双	30双	90双
のぼり旗 (アクエリアス、コーラ、 水)	アクエリア7本、 コカ・コーラ7本	水7本	水7本	28本
消毒品	14	14	14	42
使い捨て手袋、カイロ	人数分	人数分	人数分	人数分
事務用品一式	1	1	1	3

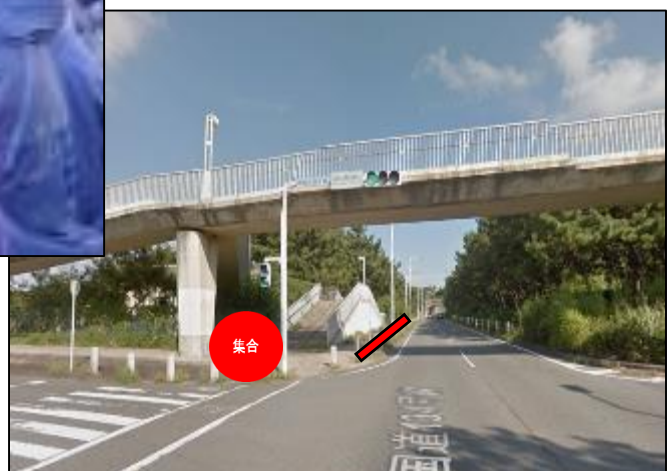
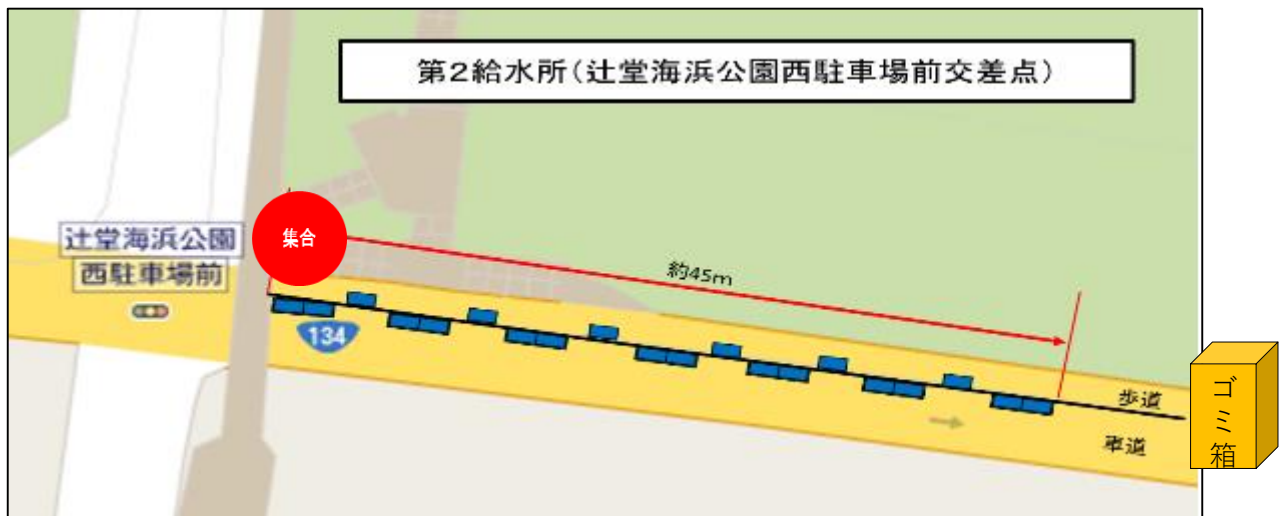


- ◎ボールペン黒・赤 各2本
- ◎鉛筆 1ダース
- ◎ハサミ 1本
- ◎太マジック黒・赤 各1本
- ◎養生テープ 2個
- ◎バインダー 2枚

第1・4給水所（鵠沼橋歩道橋手前）



第2給水所（辻堂海浜公園西駐車場交差点前）



第3給水所（新江ノ島水族館前）



ゴミの分別

可燃

- ・紙コップ（中身を捨てる）
- ・一般ごみ、生ごみ、使い捨てカイロなど

段ボール

- ・まとめるか、ひもで結ぶ

不燃

- ・ビン・缶など

ペットボトル

- ・中身は側溝または、排水溝へ捨てる
- ・キャップ（蓋）を外し、ラッピングラベルは剥がす
- ・ペットボトルはつぶしてゴミ袋にまとめる

プラスチック

- ・キャップ（蓋）と剥がしたラッピングラベル

メモ