



# 第16回 湘南藤沢市民マラソン2026

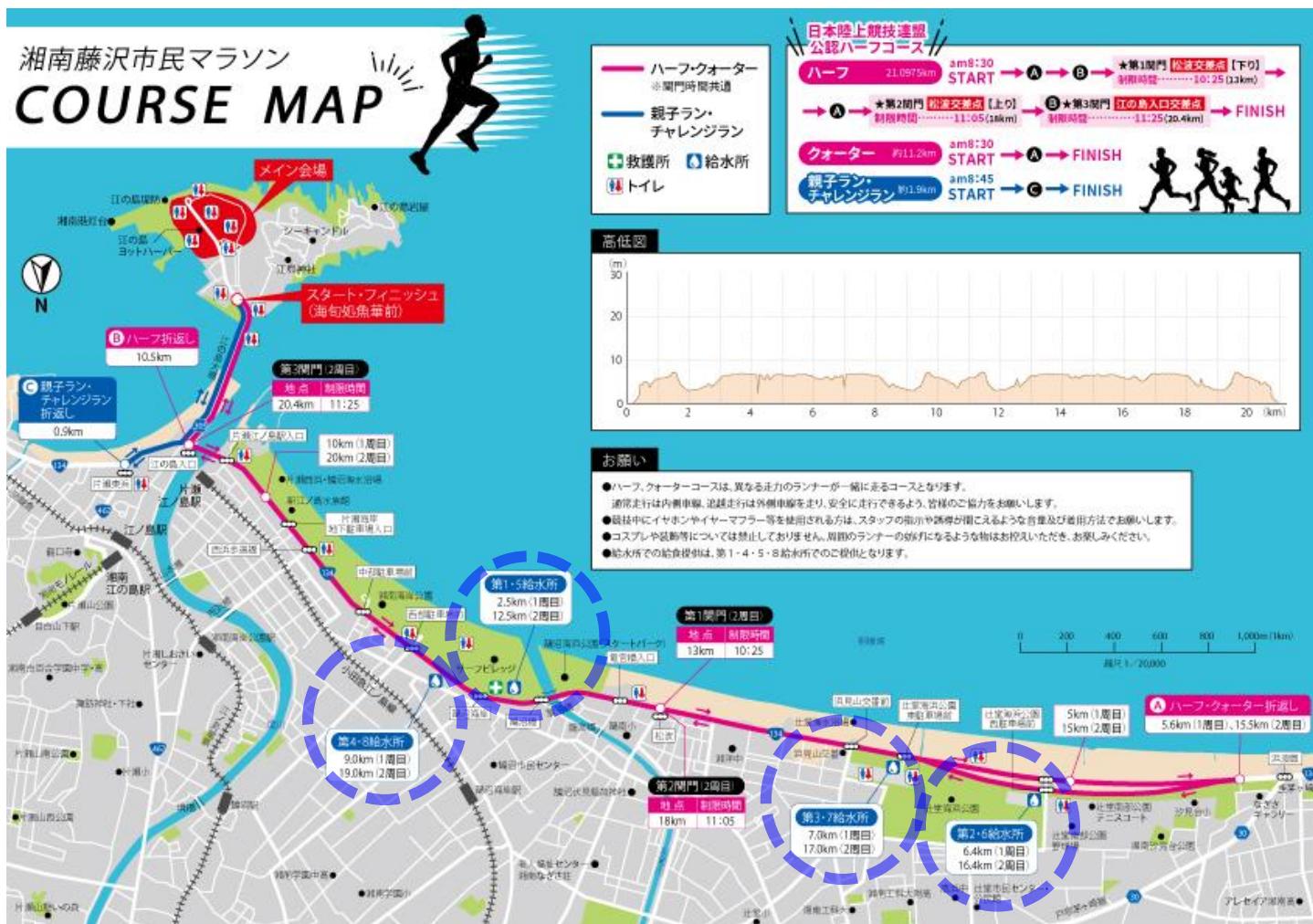


ボランティア  
マニュアル

給水所

名前

| 給水所  | 場所                 | ボランティア<br>集合時間 | 集合場所               |
|------|--------------------|----------------|--------------------|
| 第1・5 | 二工・アル<br>記念広場前     | 7時00分          | 聴耳記念広場 (二工・アル記念広場) |
| 第2・6 | 辻堂海浜公園<br>西駐車場交差点  | 7時15分          | 辻堂海浜公園西駐車場交差点前     |
| 第3・7 | 辻堂海浜公園<br>東駐車場交差点前 | 7時15分          | 辻堂海浜公園東駐車場交差点前     |
| 第4・8 | マクドナルド<br>江の島店前    | 7時15分          | マクドナルド江の島店前        |



# 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・5給水所 | 鶴沼橋歩道橋手前<br>(約2.5km・12.5km地点)    | 竹澤 真治  | 大島 あい<br>阿知波 育子 | 72人     |
| 第2・6給水所 | 西駐車場交差点<br>(約6.4km・16.4km地点)     | 高木 愛子  | —               | 16人     |
| 第3・7給水所 | 東駐車場交差点<br>(約7.0km・17.0km地点)     | 石川 徹   | 滝沢 博<br>今井 薫    | 58人     |
| 第4・8給水所 | マクドナルド江の島店前<br>(約9.0km・19.0km地点) | 峯田 義之  | 佐藤 信夫<br>深谷 菜月  | 72人     |

## スケジュール

| 1・5   | 2・6   | 3・7   | 4・8   | 活動内容  |
|-------|-------|-------|-------|---|
| 6:45  | 7:00  | 7:00  | 7:00  | 統括リーダー、リーダー集合   |
| 7:00  | 7:15  | 7:15  | 7:15  | ボランティア集合、出欠確認。活動の説明   |
|       |       |       |       | 交通規制開始前には、絶対に車道に出ない   |
|       |       |       |       | ※歩道にテーブル仮置き、ゴミ箱作成、備品配布  |
|       |       |       |       | (歩道上で活動を行う。歩行者優先、歩道確保)  |
| 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 交通規制開始  |
| ※     | ※     | ※     | ※     | ※各テーブルを車道に出して、準備をする、(歩道縁石、ゼブラゾーンに沿う)  |
| 8:30  | 8:30  | 8:30  | 8:30  | ハーフ・クオーター競技開始 (スタート)  |
| 8:38  | 8:49  | 8:51  | 8:57  | 先頭ランナー通過 (予定)   |
| 9:08  | 9:19  | 9:21  | 9:27  | 先頭ランナー2周目通過 (予定)  |
| ※     | ※     | ※     | ※     | ※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。<br>※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。 |
| 11:30 | 11:30 | 11:30 | 11:30 | ハーフ・クオーター競技終了   |
| 12:00 | 12:00 | 12:00 | 12:00 | 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。   |
|       |       |       |       | ※クオカード、記念品、感謝状を対象者に配布後、終了あいさつ。  |
|       |       |       |       | ※リーダーの指示により現地解散。  |
|       |       |       |       | ※統括リーダーは本部に連絡の上待機。  |

## 活動内容

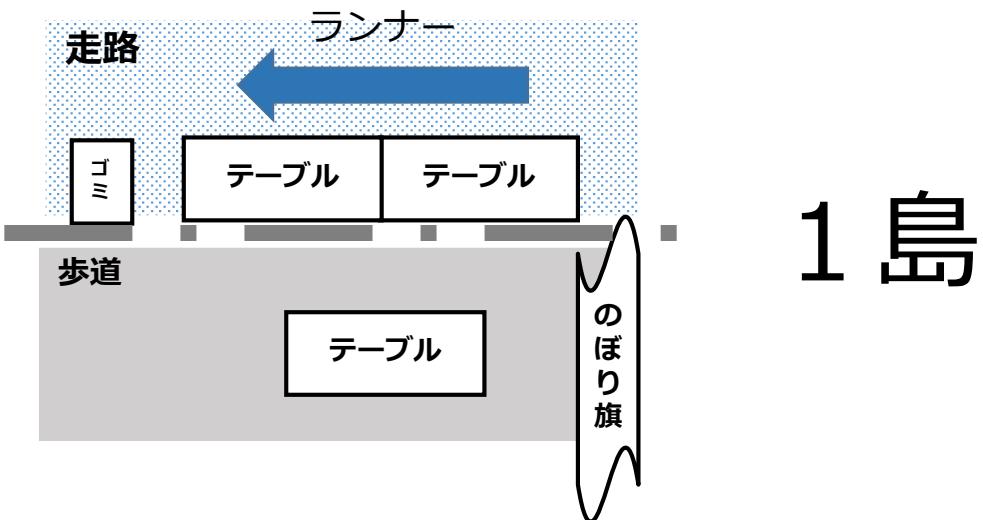
### 交通規制前（8時前）

1. 歩道上のマーク（各島設置開始点）を確認する
2. テーブルを資材置き場から歩道上の各島に仮置きする
3. 水、アクエリアス、コーラ、チョコ、塩タブを台車に乗せて仮置きする
4. ゴミ箱を組み立ててビニール袋を重ねて入れて端をテープで留める
5. 備品を各島に配布する（ビニール手袋、雑巾など）
6. ポップのぼり旗を配布する（水、アクエリアス、コーラ、チョコ、塩タブ）
7. 看板（まもなく給水、水、スポドリ）を準備する（約5m～10m手前）

### 交通規制後（8時以降）

1. コーンを設置する（第3・7、第4・8）
2. テーブルを走路上に移動する
3. 水、アクエリアス、コーラ、コップを台車で運ぶ
4. 給水・給食を準備する（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／アクエリアスとコーラをコップに注ぐ。
  - ② コップに注ぐ水等の目安は、コップの1/3程度（約70cc）
    - ・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。
    - ・チョコ、塩タブは大型パッドに山積みにして適宜補充する。1周目は半分の量を提供する。
5. 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
6. 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
7. 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
8. 残量確認、
  - ・ペットボトル 本/箱
  - ・紙コップ 本/箱
  - ・給食
9. ゴミを集合場所に集める（または収集車に積む）

## 給水所イメージ図



1. テーブル2台をつなげて、島を作る。給食のある島は3台つなげる。島と島の間隔は最低でも約3mは空ける
2. 島は歩道縁石やゼブラゾーンに沿って設置する
3. ゴミ箱は、島間、島後の8~10か所に設置
4. テーブル1台は、準備台や備品置き場として使用
5. のぼり旗、看板設置する

### ★給水ドリンク配置例 ★



※段の間に、プラスティック段ボール板(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。  
下段=間隔なく並べる。

| 備品名                             | 1・5<br>(二工・アル記念広場前)                 | 2・6<br>(西駐車場<br>交差点) | 3・7<br>(東駐車場<br>交差点) | 4・8<br>(マクドナルド<br>前)                | 合計                                   |
|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| コーン                             | -                                   | -                    | 30                   | 30                                  | 60                                   |
| テーブル                            | 22<br>(2+1)<br>x7島+1食               | 5<br>(4+1)<br>x1島    | 21<br>(2+1)<br>x7島   | 19<br>(2+1)<br>x6+1食                | 67                                   |
| 段積用プラスティック段ボール                  | 56                                  | 16                   | 56                   | 48                                  | 176                                  |
| 衛生ビニール手袋                        | 400枚<br>(4箱)                        | 100枚<br>(1箱)         | 300枚<br>(3箱)         | 300枚<br>(3箱)                        | 1100枚<br>(11箱)                       |
| ゴミ用段ボール90ℓ                      | 15                                  | 2(ゴミ袋併用)             | 15                   | 15                                  | 47                                   |
| ゴミ袋 90ℓ入り<br>(紙コップ回収用)          | 100枚                                | 30枚                  | 100枚                 | 100枚                                | 330枚                                 |
| 竹箒・熊手・塵取り                       | 各2                                  | 各1                   | 各2                   | 各2                                  | 各7                                   |
| トランジスターメガホン                     | 3                                   | 1                    | 3                    | 3                                   | 10                                   |
| 看板「水」<br>「スポーツドリンク」<br>「もうすぐ給水」 | 各1                                  | 新規                   | 新規                   | 各1                                  | 各4<br>※第2はスポドリなし                     |
| 雑巾                              | 40枚                                 | 10枚                  | 40枚                  | 40枚                                 | 130枚                                 |
| 梱包用ひも                           | 1巻                                  | 1巻                   | 1巻                   | 1巻                                  | 4巻                                   |
| リーダー用ビブス                        | -                                   | -                    | -                    | -                                   | -                                    |
| 白コップ (2,500個/箱)                 | 17,500個<br>(7箱)                     | 5,000個<br>(2箱)       | 10,000個<br>(4箱)      | 12,500個<br>(5箱)                     | 45,000個<br>(18箱)                     |
| 2ℓ「アクエリアス」<br>ペットボトル (6本/箱)     | 81箱                                 | —                    | 41箱                  | 41箱                                 | 163箱                                 |
| 1.5ℓ「コカ・コーラ」<br>ペットボトル (6本/箱)   | 12箱                                 | —                    | —                    | 6箱                                  | 18箱                                  |
| 2ℓ「水」ペットボトル (6<br>本/箱)          | 41箱                                 | 11箱                  | 21箱                  | 21箱                                 | 94箱                                  |
| チョコ                             | 3,000個                              | -                    |                      | 3,000個                              | 6,000個                               |
| 塩タブレット                          | 3,000個                              | -                    |                      | 3,000個                              | 6,000個                               |
| 大型パッド                           | 4個                                  | -                    |                      | 4個                                  | 8個                                   |
| 台車                              | 4台                                  | 1台                   | 2台                   | 2台                                  | 9台                                   |
| 軍手、カイロ                          | 人数分                                 | 人数分                  | 人数分                  | 人数分                                 | 人数分                                  |
| テーブルPOP                         | 水2<br>アクエリ4<br>コーラ1<br>塩タブ1<br>チョコ1 | 水2                   | 水3<br>アクエリ3          | 水3<br>アクエリ3<br>コーラ1<br>塩タブ1<br>チョコ1 | 水8<br>アクエリ10<br>コーラ2<br>塩タブ2<br>チョコ2 |
| のぼりポール                          | 5本                                  | 2本                   | 5本                   | 5本                                  | 17本                                  |
| のぼり旗                            | 水2、ア2、コ1                            | 水2                   | 水2、ア3                | 水2、ア2、コ1                            |                                      |
| 事務用品一式                          | 1                                   | 1                    | 1                    | 1                                   | 4                                    |

# 第1・5給水所（二工・アル記念広場前）

2025/12/5



6

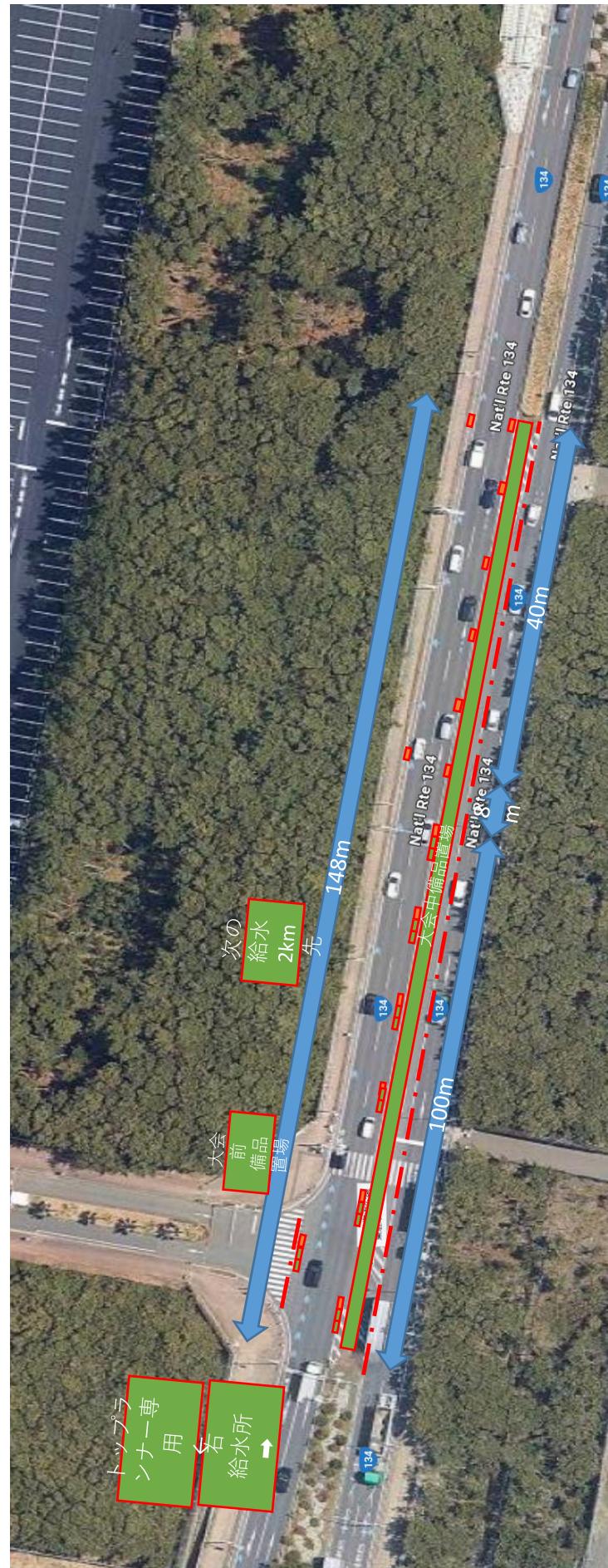
## 第2・6給水所（西駄車場交差点）

2025/12/5



## 第3・7 給水所（東駐車場交差点）

①ア 水  2個 を走路に沿つて設置する  
ランナー



ランナー  
ランナー  
ランナー  
ランナー  
ランナー  
①ア、②ア、③ア、④ア、⑤水、⑥水  8個 を走路に沿つて設置する

## 第4・8給水所(マクドナルド江の島店前)



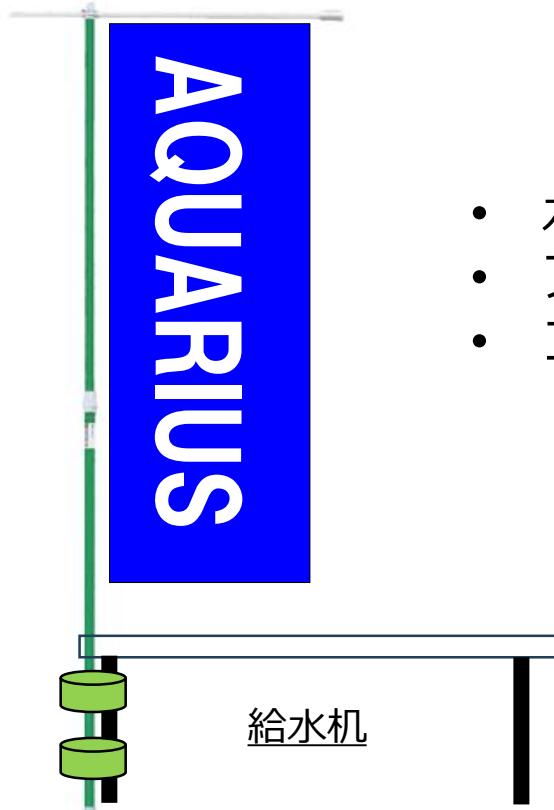
二二九

一  
六  
八

①ア、②ア、③ア、④水、⑤コーラ・給⑥水

9個を走路に沿って設置する

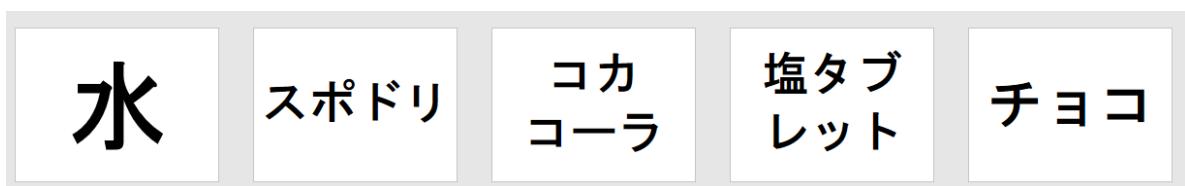
## のぼり旗



- 水
- アクエリアス
- コカ・コーラ

机の後ろの脚につける

## テーブルPOP



A3ラミPOP、養生テープ貼り

## 注意事項

- ・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**
- ・**防寒・雨天対策は各自にてお願ひします。傘は使用不可です**
- ・緊急時を除きランナーへの接触（ハイタッチ含む）及び大声での声掛けは**控えましょう**
- ・統括リーダーはペットボトル、紙コップ、給食の残量確認をして、**事務局へ報告して下さい。※後日報告でも結構です**
- ・活動終了後、統括リーダーは本部に連絡をお願いします

## 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

### プラ

- ・プラスチック製品等

### ペットボトル・ビン・缶

- ・中身は側溝または、排水溝へ捨てる
- ・ラベルはそのまま剥がさないでOK
- ・キャップも一緒に入れてOK
- ・ペットボトルはつぶしてゴミ袋にまとめる

### 残数確認（リーダー）

ペットボトル

本/箱

紙コップ

本/箱

給食



大会終了後、大会HPにてアンケートを実施いたします。

さらにより良い大会とするため、ご協力をよろしくお願ひいたします

#### 【ご回答方法】

右記二次元コードより

WEB環境にてアンケートにご回答ください。

期間：2026年1月25日（日）～2026年2月13日（金）



#### ■WEB記録証

WEB記録証は、大会当日出走されたすべての方が下記のリーダーボードのページより無料で作成することができます。

※有料記録証をお申込みの方には、大会終了後1ヵ月以内に郵送いたします。

#### ■リーダーボード

リーダーボードとは、リアルタイムで記録を閲覧できるサービスです。

ナンバーカードまたは氏名を入力し検索することで、計測地点ごとの通過記録を調べることができます。

ナンバーや氏名が分かっていれば、ご家族やお友達の記録も確認できます。

また、**今回より各地点の上位者も確認**できるサービスが追加されています。

WEB記録証・リーダーボードは下記をクリック！！

<https://runnet.jp/record/race.do?raceId=374418>



【二次元コード】