



第16回 湘南藤沢市民マラソン2026



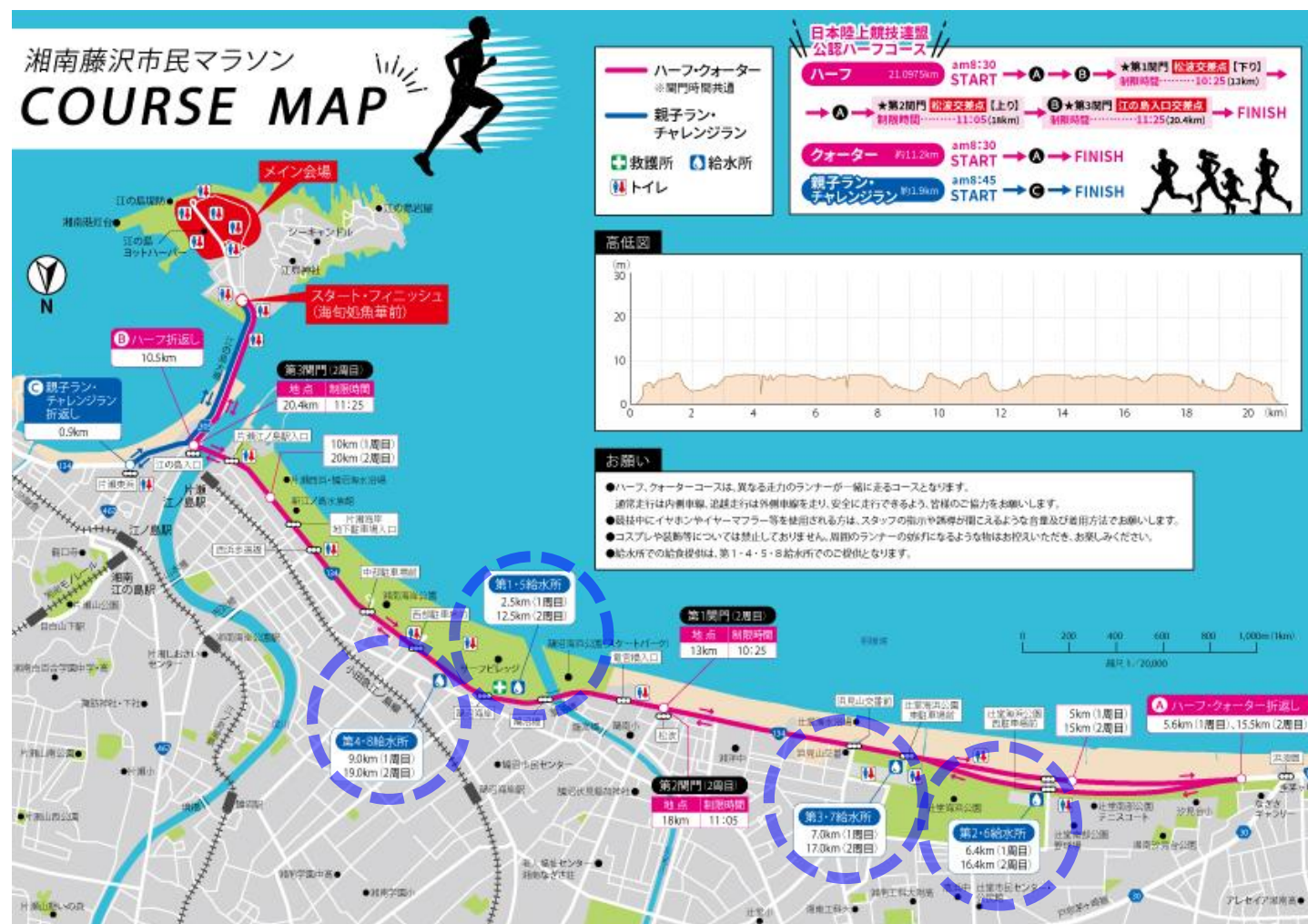
みらぞう

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 集合時間	集合場所
第1・5	ニエ・アル 記念広場前	7時00分	聶耳記念広場（ニエ・アル記念広場）
第2・6	辻堂海浜公園 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 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 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	鵜沼橋歩道橋手前 (約2.5km・12.5km地点)	竹澤 真治	大島 あい 阿知波 育子	72人
第2・6給水所	西駐車場交差点 (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 (約7.0km・17.0km地点)	石川 徹	滝沢 博 今井 薫	58人
第4・8給水所	マクドナルド江の島店前 (約9.0km・19.0km地点)	峯田 義之	佐藤 信夫 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・クォーター競技開始(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。 ※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・クォーター競技終了
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）

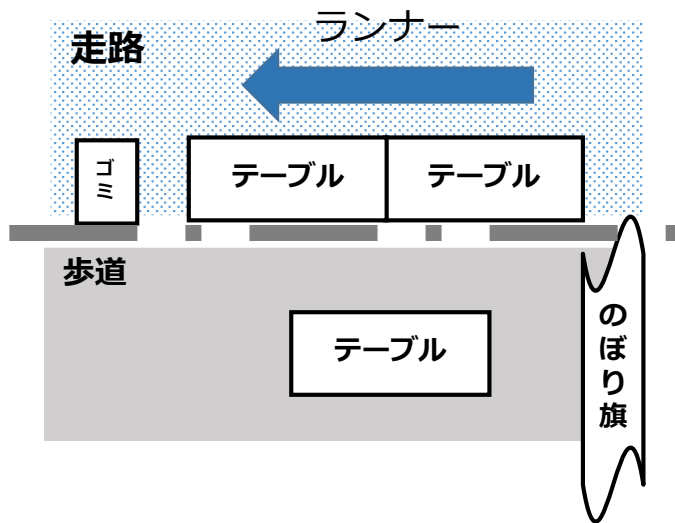
1. 歩道上のマーク（各島設置開始点）を確認する
2. テーブルを資材置き場から歩道上の各島に仮置きする
3. 水、アクエリアス、コーラ、チョコ、塩タブを台車に乗せて仮置きする
4. ゴミ箱を組み立ててビニール袋を重ねて入れて端をテープで留める
5. 備品を各島に配布する（ビニール手袋、雑巾など）
6. ポップのぼり旗を配布する（水、アクエリアス、コーラ、チョコ、塩タブ）
7. 看板（まもなく給水、水、スポドリ）を準備する（約5m～10m手前）

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。

下段＝間隔なく並べる。

備品名	1・5 (二エ・アル記念広場前)	2・6 西駐車場 交差点)	3・7 (東駐車場 交差点)	4・8 (マクドナルド 前)	合計
コーン	-	-	30	30	60
テーブル	22 (2+1) x7島+1食	5 (4+1) x1島	21 (2+1) x7島	19 (2+1) x6+1食	67
段積用プラスチック段ボール	56	16	56	48	176
衛生ビニール手袋	400枚 (4箱)	100枚 (1箱)	300枚 (3箱)	300枚 (3箱)	1100枚 (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 (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」 「スポーツドリンク」 「もうすぐ給水」	各1	新規	新規	各1	各4 ※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 (7箱)	5,000個 (2箱)	10,000個 (4箱)	12,500個 (5箱)	45,000個 (18箱)
2ℓ「アクエリアス」 ペットボトル (6本/箱)	81箱	—	41箱	41箱	163箱
1.5ℓ「コカ・コーラ」 ペットボトル (6本/箱)	12箱	—	—	6箱	18箱
2ℓ「水」ペットボトル (6 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 アクエリア4 コーラ1 塩タブ1 チョコ1	水2	水3 アクエリア3	水3 アクエリア3 コーラ1 塩タブ1 チョコ1	水8 アクエリア10 コーラ2 塩タブ2 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）



ランナー ランナー ランナー

8個を走路に沿って設置する

- ⑦水、⑥コーラ・給食、⑤水、④ア、③ア、②ア、①ア

ゴミ

第2・6 給水所（西駐車場交差点）

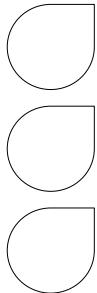


ランナー

ランナー

ランナー

①水（机4）



ゴミ袋をテープでガードロープ
に設置する

第3・7 給水所（東駐車場交差点）

①ア
水

ゴミ

2個 を走路に沿って
設置する

速いランナー



ランナー

ランナー

ランナー

①ア、②ア、③ア、④ア、⑤水、⑥水

ゴミ

8個 を走路に沿って
設置する

第4・8給水所 (マクドナルド江の島店前)



一六八

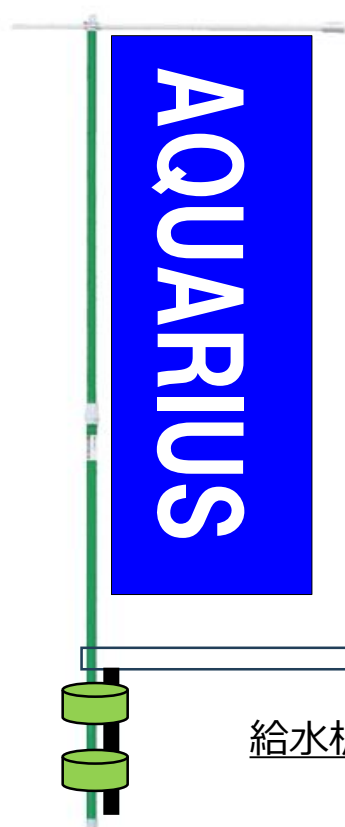
一
十
八
四

一
十
八
日

①ア、②ア、③ア、④水、⑤コーラ・給⑥水

III

のぼり旗



- 水
- アクエリアス
- コカ・コーラ

給水机

机の後ろの脚につける

テーブルPOP

水	スポドリ	コカ コーラ	塩タブ レット	チョコ
---	------	-----------	------------	-----

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いします。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いいたします

【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る場合は、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】