

KOBE
MARATHON
2025.11.16

[illegible]

- 大会名称 神戸マラソン2025（英文名：KOBE MARATHON 2025）
MGCシリーズ2025-2026（男子G3 / 女子G3）
- 種目 マラソン（42.195km） / リレーラン（第1区約21.6km / 第2区約21.2km）
- 日時 2025年11月16日（日）
9時00分 / 第1ウェーブ、リレーランスタート
9時15分 / 第2ウェーブスタート
12時30分 / 第2区ランナー最終スタート（第1区ランナー未到達の場合）
16時00分 / 終了

日程	問合せ時間
11/14 (金)	10:00-20:00
11/15 (土)	8:00-20:00
11/16 (日)	5:30-17:00

名前	活動 場所 ブロック	活動 内容
区・担当場所等	集合時間	集合場所

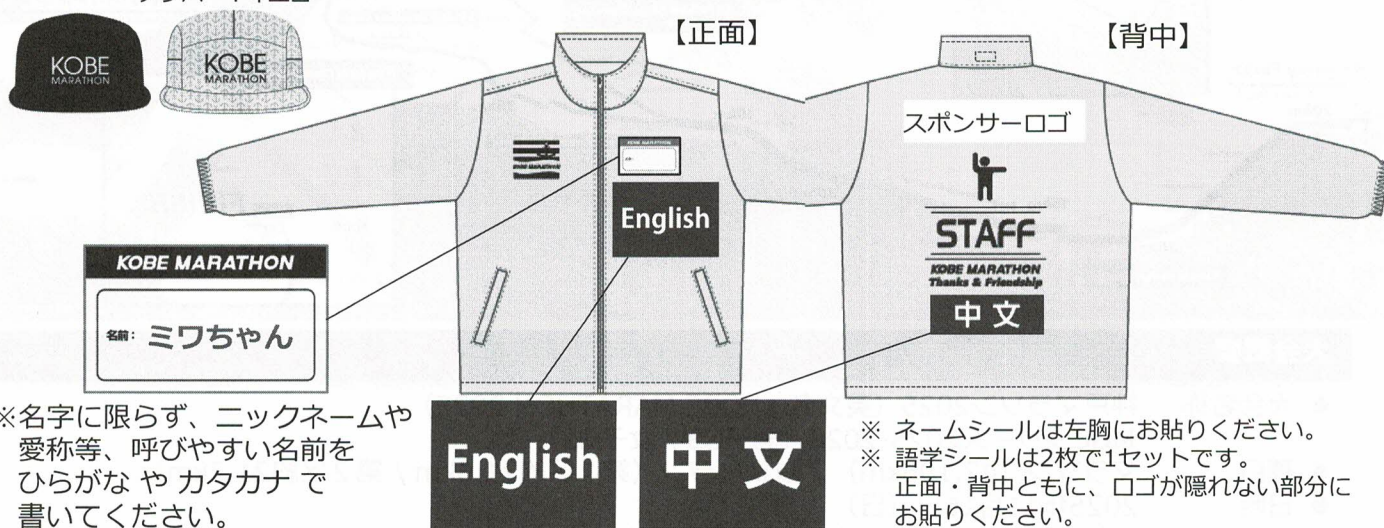
ウェアの識別

■活動場所によってウェアの色が異なります。（警備員は各社制服を着用しています。）

分類(色)	着用対象	活動内容
イエロー	ボランティア	ランナー受付／コース沿道／会場誘導／手荷物預かり・返却 インフォメーション／ランナーサービス／ランナーサポート 等
ブルー	給水・給食ボランティア	コース給水・給食
ブラック	大会主催者、本部スタッフ	運営全般
レッド	救護関係者	医師・看護師、固定AED隊、自転車AED隊等による救護対応
オレンジ	兵庫陸上競技協会競技役員	審判・コース管理／コース管理補助の高校生（補助員）
グリーン	県市職員	交差点責任者、交差点要員

ネームシールの貼付けについて

【キャップ】 リーダー：ブラック
メンバー：イエロー



各種識別アイテム

【赤ビブス】



【黒ビブス】



【白色ビブス】



【藤色ビブス】



兵庫陸上競技協会競技役員(区長)は白ビブス、
コース管理補助の高校生(補助員)は藤色ビブスを着用します。

【ステッカー】



緊急車両責任者

色：赤色地白抜き文字
区分：緊急車両通行時の
現場責任者・対策要員

交差点責任者

色：青色地白抜き文字
区分：緊急時の交差点
責任者

※スタッフウェアの上にビブスの着用、ステッカーを貼付している場合もあります。

当日の活動についての注意事項

集
合
移
動

- 活動場所への移動は公共交通機関をご利用ください。
- 近隣住民、店舗等施設に迷惑をかけないように、決められた集合場所に時間厳守で集合してください。

持ち物
服装に
ついて

- 活動場所に荷物置場はありません。手荷物は必要最低限にまとめ、手荷物・貴重品は各自で管理をお願いします。盗難・紛失には十分注意してください。
- ウエストポーチやリュックサック等、手がふさがれないカバンが便利です。
※リュック等を背負う場合は、ウエアを外側に着用してください。
- 活動は分単位です。腕時計や携帯電話等、時間確認ができるものを用意してください。
- マニュアル、筆記用具は忘れずにお持ちください。
- 雨天、防寒対策等は各自でお願いします。綿パン・ジャージ等の動きやすく、体温調節のしやすい服装、履きなれたスニーカー等が便利です。
※雨合羽等はウエアの内側に着用してください。
※傘をさしての活動は認められません。

活動中の
休憩
食事
トイレ等

- 交通費や食事・飲み物の支給はありません。各自でご用意ください。
※食事・休憩はボランティアリーダーの指示に従って交代でとってください。
※休憩時はスタッフウエアを脱ぎ、周辺住民の迷惑にならない場所で休憩してください。
※ごみは必ず持ち帰ってください。
※活動場所によっては、近くで飲み物や軽食を購入できない場合もありますので、事前に準備しておくことをおすすめします。休憩場所を確保しにくい場合もありますので、片手で気軽に食べられるものをおすすめです。
- 活動中にトイレや休憩などで持ち場を離れる時は、必ずリーダーか担当スタッフに声をかけてから行ってください。
※コース付近に設置された仮設トイレも利用できますが、ランナーが優先です。
※やむをえず近隣施設のトイレを利用する際は、スタッフウエアを脱いでください。
※トイレは、必ず決められた場所をお願いします。
- 活動中に気分が悪くなった場合、リーダーや担当スタッフに申し出てください。
※活動困難と自己判断された場合も、勝手に帰らずに必ずリーダーに申し出てください。

解
散

- 活動終了後は現地解散となります。リーダーや担当スタッフの指示のもと、解散してください。
※活動終了後は、活動中と判断されないように、必ずスタッフウエアを脱いでお帰りください。

そ
他

- ボランティアスタッフすべての方を対象に傷害保険に加入しています。
※負傷、事故などがあった場合には、その適用範囲内で対応させていただきますが、活動中は交通事故、負傷等がないように細心の注意を払ってください。

活動辞退について

やむをえない事情で、参加できなくなった場合は、速やかに下記までご連絡ください。

※ウエアを受け取っている場合は、下記まで返却してください。（ただし、送料は各自ご負担いただきます）

【返送先】

〒650-0012
神戸市中央区北長狭通4丁目9番5号 元町北会館7階
神戸マラソンボランティアセンター 宛

【連絡先】

電話 078-325-5320（10:00～12:00/13:00～17:00）※土・日・祝日を除く
※大会期間中の問い合わせ時間については本冊子の表紙をご確認ください。

【返却締め切り】

2025年11月28日（金）必着

リーダーの当日の役割

リーダーはメンバーの活動管理（集合点呼、休憩、体調管理等）、メンバーの役割分担や活動指揮、本部スタッフや区長との連絡調整などをお願いします。

集合時

- 兵庫陸上競技協会競技役員（区長）や本部スタッフと合流。顔合わせや引き継ぎを受けます。
- 出欠リストや備品を受け取ります。
- 出欠リストをもとにメンバーの点呼をとり、出欠をリストに記入してください。

活動時

- 兵庫陸上競技協会競技役員（区長）や本部スタッフと調整を行い、メンバーの配置場所などの活動指示を出します。
（リーダーは固定位置につかず、臨機応変に対応できるようにしてください。）
- メンバーの休憩管理を行います。（活動時のメンバーの休憩ローテーションを決めてください。但し、活動時間の短い活動場所は休憩時間を取りません。）
※メンバーが安全に活動できているか注意してください。

活動
終了時
解散

- 兵庫陸上競技協会競技役員（区長）、本部スタッフの指示に従い、活動を終了し、メンバーに解散指示をしてください。各自の判断で解散しないようにお願いします。
- 出欠リストに記載されている提出先に出欠リストを提出し、リーダーの活動は終了となります。

不審物・不審者への対応

①不審物がないかチェック

- ・ 不自然な状態で置かれた、管理者・所有者不明の物件(鞆、リュックサック、段ボール箱等)
- ・ 正体不明の液体が入った物(ビニール袋、空き缶、ペットボトル、ビン等)
- ・ 異臭を放つ不明の物件 ※臭いをかがないように留意する。
- ・ ドローン及びそれに類する無人飛行物の持ち込み・操縦・飛行など
※神戸マラソンでは、主催者が使用する以外のドローン及びそれに類する無人飛行物の持ち込み・操縦・飛行などを禁止しています。

②不審者がいないかチェック

- ・ 立入禁止エリアに無断で侵入し、スタッフの指示に従わない者
- ・ 人や物に危害を与える疑いがある者
- ・ 不審物持ち込み、持参等の疑いがある者
- ・ その他、不審な行動の疑いがある者

■ 不審物や不審者をみつけた場合は、近くの警察官または警備員、本部スタッフに報告してください。

大会当日の運営に関するアンケートにご協力をお願いします。

※対象は、11月16日(日)に参加された方のみとなります。

○ 右記のQRコードからアクセスして、大会運営に関するボランティアアンケートにご協力をお願いします。

○ パソコンなどで回答される方は、下記URLを使用してください。

<https://forms.gle/2vCzB1aFS7PWQ9XP6>

※入力期限11月25日(火)17:00



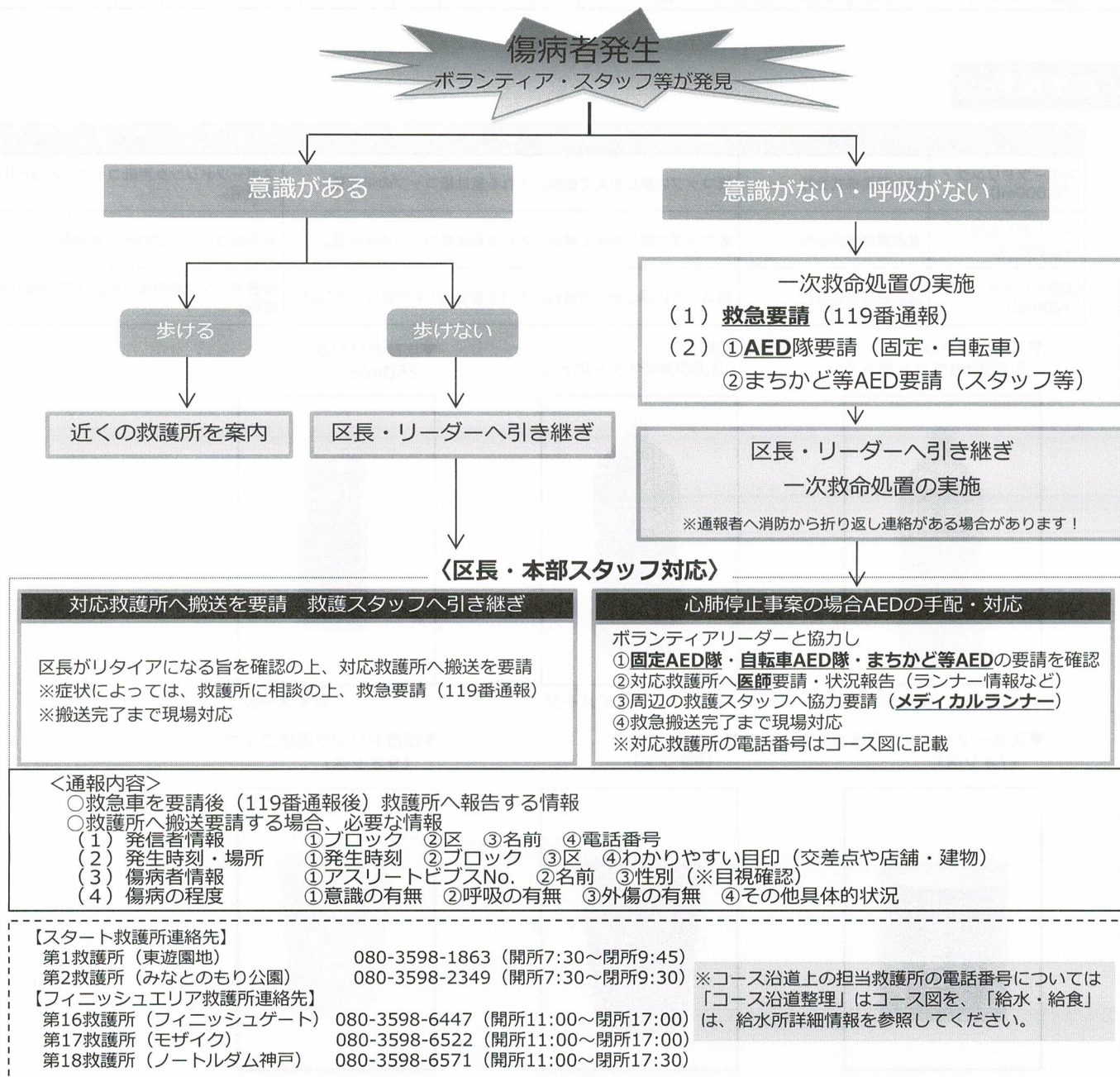
アスリートビブスの見方

ランナーがつけているアスリートビブスにはいろいろな情報が記載されています。救護対応をするとき、案内をするときなどに下記の内容を確認してください。



救護対応フロー

傷病者発見時、＜通報内容＞を明確に伝えて通報する。
特に人命に関わることもあるので、付近にいるスタッフと協力し迅速に対応する。

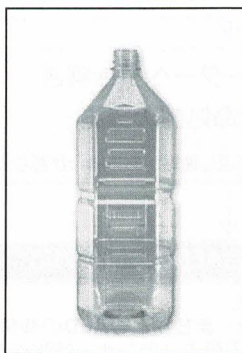


給水・給食詳細

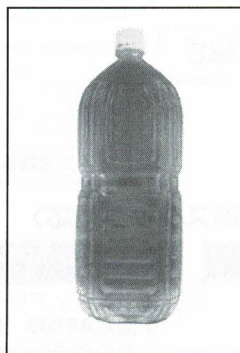
給水・給食ポイント		給水				給食内容																	
		水	スポーツドリンク	エナジードリンク	給食	バナナ	みかん	りんごクッキー	+ CASTELLA	ゆでたまご	ぼんち揚げ	しほみ饅頭	神戸青トリュフ	塩分タブレット	チョコパン	クリームパピロン	杏仁豆腐	鶏蔵ゼリー	タコ饅頭	たこせんべい	たこカステラ	カステラ	ジェル
		シマ数	シマ数	シマ数	シマ数																		
第1	5.1km給水所（長田区役所南）	4	6	0	0																		
第2	7.3km給水所（鷹取駅東）	3	2	0	0																		
第3	7.9km給水所（鷹取駅西）	3	2	0	0																		
第4	10.3km給水所（須磨駅西）	6	0	0	2	●					●		●	●									
第5	13.6km給水所（塩屋町1丁目西）	2	2	0	0																		
第6	17.5km給水所（舞子公園）	3	2	0	0																		
第7	20.6km給水所（大蔵海岸公園）	4	2	0	3					●					●				●	●	●		※中関点
第8	24.0km給水所（舞子駅）	2	2	0	0																		
第9	27.2km給水所（豊水下水処理場）	6	0	0	3	●		●			●			●								●	
第10	30.5km給水所（須磨浦公園駅）	2	2	0	0																		
第11	33.1km給水所（須磨海浜公園）	4	2	0	2				●		●				●	●	●						
第12	36.5km給水所（高松橋）	4	0	1	2						●	●		●				●					
第13	38.3km給水所（和田岬）	2	2	0	0																		
第14	40.1km給水所（中央卸売市場）	4	2	0	1		●							●									

給水種類

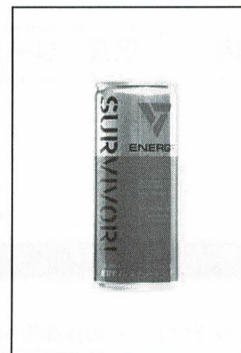
品名	提供社	提供方法	備考
スポーツドリンク (2,000ml)	富永貿易株式会社	紙コップに移しかえて提供。入れる量は紙コップの半分量。	スポーツドリンク用紙コップ（205ml）を使用。
ペットボトル水 (2,000ml)	富永貿易株式会社	紙コップに移しかえて提供。入れる量は紙コップの半分量。	水用紙コップ（270ml）を使用。
炭酸ドリンク (250ml)	富永貿易株式会社	紙コップに移しかえて提供。入れる量は缶1本で紙コップ3個分。	炭酸ドリンク用の紙コップ（270ml）を使用。

▼スポーツドリンク
2,000mlペットボトル

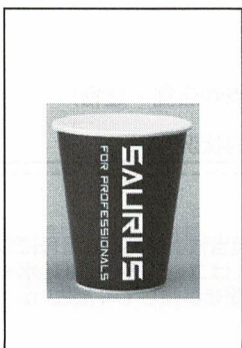
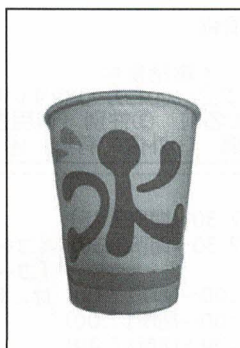
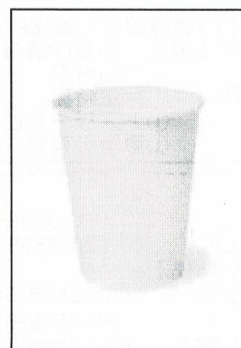
※イメージ

▼水
2,000mlペットボトル

※イメージ

▼炭酸ドリンク
250ml缶

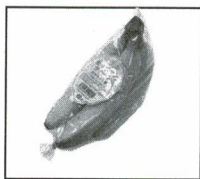
※イメージ

▼スポーツドリンク用紙コップ
(7オンス)▼水用紙コップ
(9オンス)▼炭酸ドリンク用紙コップ
(9オンス)

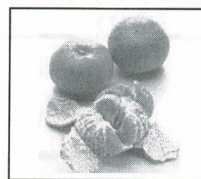
給食種類

品名	提供社	提供方法	備考
バナナ	株式会社アイズ	皮の上から2分の1にカットし、トレーに入れて提供。 傷みがひどいものは破棄する。	トレーにラップを巻いて養生する。
みかん	神戸市中央卸売市場 運営協議会	皮の上から2分の1にカットし、トレーに入れて提供。 つぶれたりしたものについては、破棄する。	トレーにラップを巻いて養生する。
ひとくちりんごパイ	株式会社ワールド・ワン	トレーに入れて提供。	
+CASTELLA	株式会社籠谷	個包装のままトレーに入れて提供。	
ゆでたまご	株式会社籠谷	袋から出して、2分の1に糸でカットし、カップに入れて提供。	
ぼんち揚	ぼんち株式会社	トレーに出して提供。	トレーにラップを巻いて養生する。
しほみ饅頭	総本家かん川	個包装のままトレーに入れて提供。	
神戸苺トリュフ	フランツ株式会社	個包装のままトレーに入れて提供。	
塩分タブレット	カバヤ食品株式会社	個包装のままトレーに入れて提供。	1袋30粒。
チョコパン	山崎製パン株式会社	袋から出してトレーに入れて提供。	トレーにラップを巻いて養生する。
クレームパピロン	亀井堂総本店	個包装のままトレーに入れて提供。	
杏仁豆腐	南京町商店街振興組合	缶切りで缶を開け、スプーンでカップに入れて提供。	
蒟蒻ゼリー	イオン株式会社	トレーに出して提供。	グレープ・ピーチ・マスカット
タコ饅頭	有限会社永楽堂	トレーに入れて提供。	
たこせんべい	有限会社永楽堂	トレーに入れて提供。	
たこカステラ	有限会社永楽堂	トレーに入れて提供。	
カステラ	株式会社文明堂神戸店	トレーに出して提供。	プレーン・抹茶・チョコなど
アミノサウルスジェル (予定)	SAURUS JAPAN 株式会社	SAURUS JAPANスタッフが提供。	※中間点付近で提供

▼バナナ



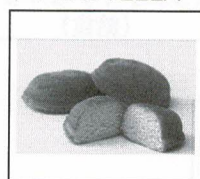
▼みかん



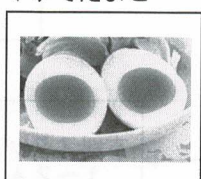
▼蒟蒻ゼリー



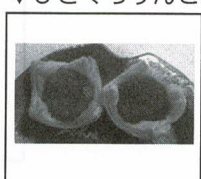
▼+CASTELLA



▼ゆでたまご



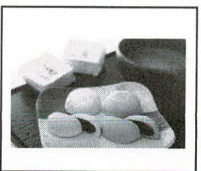
▼ひとくちりんごパイ



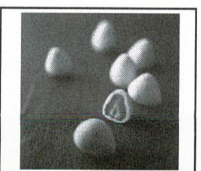
▼ぼんち揚



▼しほみ饅頭



▼神戸苺トリュフ



▼塩分タブレット



▼チョコパン



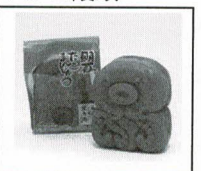
▼クレームパピロン



▼杏仁豆腐



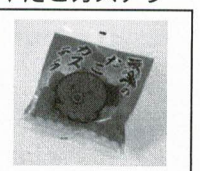
▼タコ饅頭



▼たこせんべい



▼たこカステラ



▼カステラ



▼アミノサウルスジェル

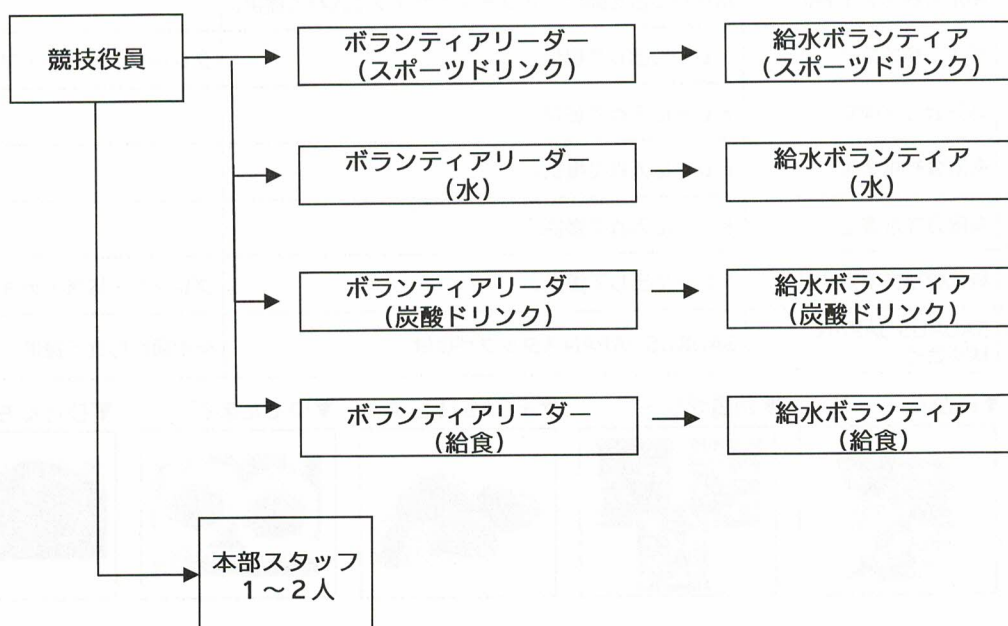


(予定)

給水所 1 箇所の組織

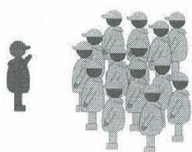
名称	団体	ウェアの色	活動内容
競技役員	兵庫陸協	オレンジ	給水所の統括
本部スタッフ	業者	-	搬入出・備品の管理
ボランティアリーダー（スポーツドリンク）	ボランティア	ブルー	競技役員の指示の下、スポーツドリンク 1 島の統括
ボランティアリーダー（水）	ボランティア	ブルー	競技役員の指示の下、水 1 島の統括
ボランティアリーダー（炭酸ドリンク）	ボランティア	ブルー	競技役員の指示の下、炭酸ドリンク 1 島の統括
ボランティアリーダー（給食）	ボランティア	ブルー	競技役員の指示の下、給食 1 島の統括
給水ボランティア（スポーツドリンク）	ボランティア	ブルー	リーダーの指示の下、給水活動にあたる
給水ボランティア（水）	ボランティア	ブルー	リーダーの指示の下、給水活動にあたる
給水ボランティア（炭酸ドリンク）	ボランティア	ブルー	リーダーの指示の下、給水活動にあたる
給食ボランティア（給食）	ボランティア	ブルー	リーダーの指示の下、給食活動にあたる

指示系統



①スタッフ集合

競技役員・ボランティアリーダー・ボランティアメンバー集合～レクチャー



競技役員

- ・集合時間に指定の場所にて、本部スタッフ、リーダーと顔合わせを行い、活動内容と備品の確認をする。

リーダー

- ・顔合わせ後、右図のようなサインを持ち、ボランティア ※サインイメージメンバーを集合させる。
- ・点呼をとり、出欠状況を出欠リストに記入する。
- ・活動内容や注意事項を伝える。

給水
1班

部分規制開始

- ・完全交通規制前に準備のため、部分規制を実施
 - ・時間になったら、使用する車線をコーンで囲い、準備場所の確保を行う。
 - ・この時点で警備員による車両誘導開始。
- ※第5（塩屋町1丁目西）、第9（垂水下水処理場）、第10（須磨浦公園駅）は部分規制の必要なし。

②搬入トラック到着

カゴ台車を活動場所まで運ぶ。



- ①給水場所は、A4貼り紙で示しているので、搬入前に確認する。
 - ②トラックから降ろされたカゴ台車の番号を確認する。
 - ③自分の担当する島の番号のカゴ台車を給水場所まで運ぶ。
 - ④カゴ台車は邪魔にならないところによけておく。
- ※島・・・テーブル（1.8m×0.5m）5台を2列を1つの固まりとしたもの
※第11、第13、14給水所は例外



※カゴ台車はたいへん危険です。

P.21【カゴ台車の取り扱い】をよく読み、十分注意して作業にあたってください。

※清掃道具は終了後に使うため、カゴ台車に乗せたままにしておきます。

※備品をおろしたカゴ台車は、歩行者の妨げにならないよう歩道の脇に置かず、島と島の間に置いてください。（コースにはみでないようにする。）



- ・リーダーは自分の班のカゴ台車を確認し、給水場所まで運ぶよう指示をしてください。
- ・備品を降ろし、納品数とあっているか確認を行い、本部スタッフに報告してください。

③資機材の設置

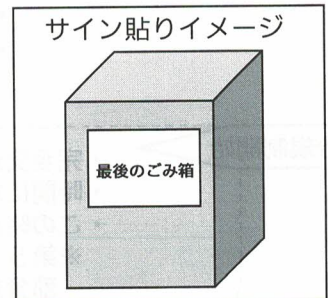
給水所で使用するテーブル・ゴミ箱・サインを設置する。

※競技役員、補助員はスペシャルドリンクの準備に取り掛かる。

- テーブルを並べる。
事前にテーブルの設置場所が印されているので、それに合わせてテーブルを並べる。
- ゴミ箱を並べる。
ゴミ箱は担当の島の後方（次の島との間）に設置する。
- カップ回収場所を設置する。

<テーブルとゴミ箱の並べ方>

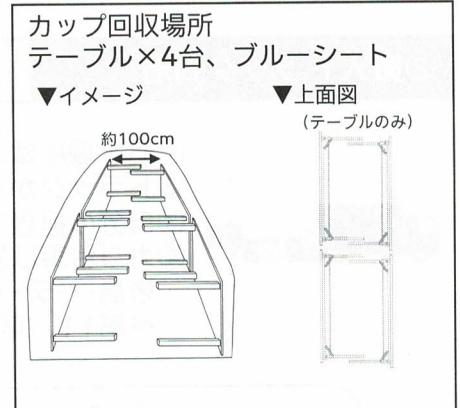
- ① ゴミ箱はテーブルの島と島の間に設置する。
- ② 最後の島の後ろには、一定間隔の間にゴミ箱を設置する。
- ③ 給水所最後のゴミ箱には「最後のゴミ箱」サインを貼りつける。



<カップ回収場所の設置方法>（第1、第2、第3給水のみ）

- ① テーブル（1.8m×0.5m）4台とブルーシートで設置する。
※路肩側に設置しコースへ出ないようにする。
（コースにはみ出さない）
※右図参照
- ② ブルーシートがめくれないようにホワイトロープでくくる。

第1給水所…2箇所設置（水⑦と水⑩のボランティアが設置）
 第2給水所…2箇所設置（水⑤のボランティアが設置）
 第3給水所…1箇所設置（水⑤のボランティアが設置）



サインの設置

各給水所には以下のサインがあるので設置する。

- ・ まもなく給水看板…給水所の約50m手前に設置（設置位置は図面参照）

▼まもなく給水看板



- ・ 各給水所看板…下記指定の場所に設置

※先頭の島に納品
 設置も先頭の島のメンバーで設置



スペシャルドリンク
 に設置
 ※色違いで5枚納品



スポーツドリンクの
 各島の先頭に設置



給食の先頭に設置



水の各島の先頭
 に設置

テーブルスカートの設置

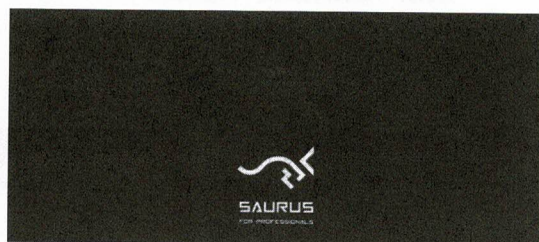
第1～3、第5～8、第10～11、第13～14給水所のスポーツドリンクの最初の島には、スポーツドリンクのテーブルスカートを設置する。

※第1給水所はスポーツドリンク①とスポーツドリンク③の2島に設置する。

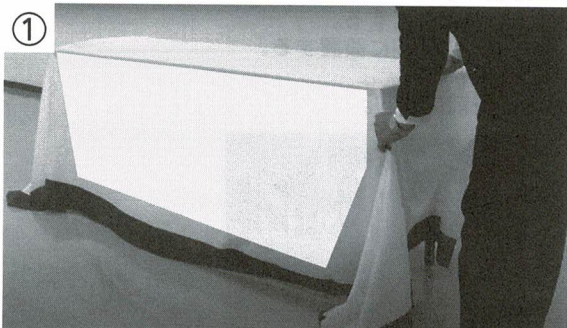
▼イメージ図



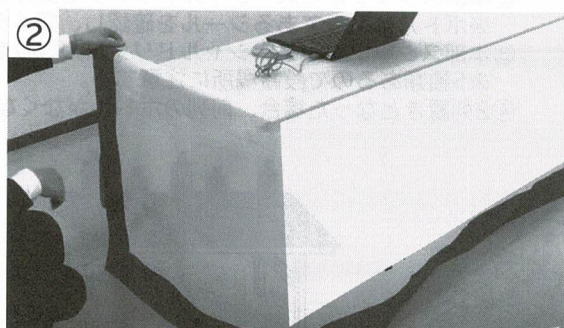
▼テーブルスカート（布製）
横3,200mm、縦1,400mm



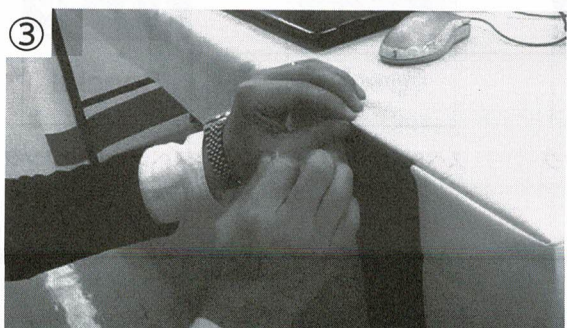
テーブルスカートの設置方法



テーブルにスカートを置き、長さを合わせる。



サイドの余った生地を折りたたむ。



折り曲げてテープで固定する。

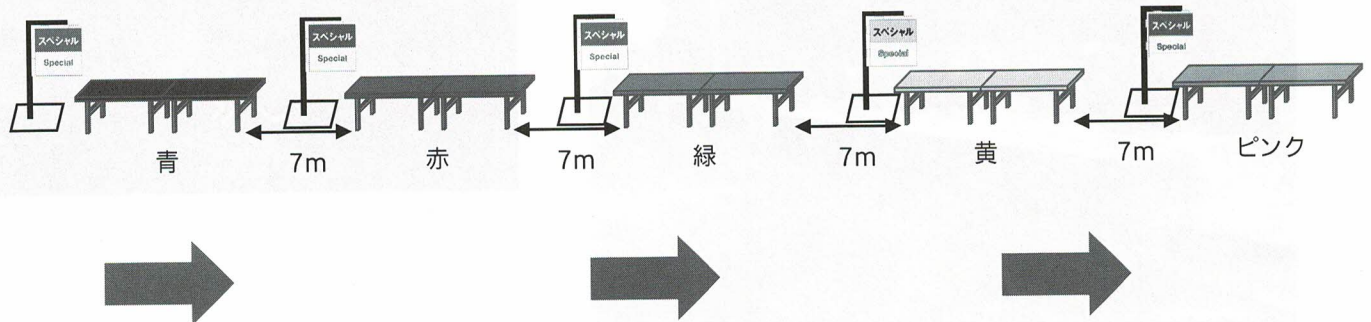
④スペシャルドリンクの準備 スペシャルドリンクを準備する。

スペシャル給水は

第1給水所5.1km 第4給水所10.3km 第5給水所13.6km 第7給水所20.6km
第8給水所24.0km 第10給水所30.5km 第12給水所36.5km 第14給水所40.1km

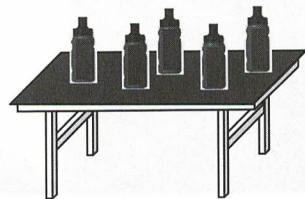
に設置する。

※スペシャルドリンクは本部スタッフが運搬するので、本部スタッフからスペシャルドリンクを受け取り、主任・競技役員・補助員でセッティングを行う。

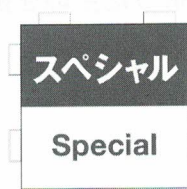


(主任・競技役員)

- ①テーブルをセッティングする。
※テーブルにはスペシャルドリンク専用テーブルクロスをつける。
※色が5色あるので注意する。
※風でテーブルクロスが飛ばされないよう裏面をテープで固定する。
- ②本部スタッフからスペシャルドリンクを受け取り、テーブルに並べる。
※ボトルに貼ってあるシールを確認し、置くテーブルを間違えないようにする。
- ③本部スタッフからスペシャルドリンクのぼりを受け取り、テーブルの手前に設置する。
※5種類あるので設置場所に注意する。
- ④2列置きとなった場合、前列のボトルがなくなれば後列のボトルを前に出す。



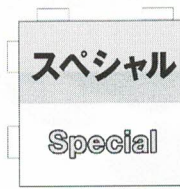
スペシャルドリンク
のぼり
青



スペシャルドリンク
のぼり
赤



スペシャルドリンク
のぼり
緑



スペシャルドリンク
のぼり
黄



スペシャルドリンク
のぼり
ピンク

※各色はエントリーの情報を見て事務局にて振り分ける。
選手には前日に何色かを伝え、当日の朝回収BOXに入れる。

⑤提供物配置

提供物を配置する

- ①テーブル・ごみ箱の設置が終了したら、提供物の配布準備をする。
- ②先頭ランナー到着の15分前までには全ての準備を終え、ランナーを迎える体制をととのえる。
- ③部分規制で使用していたカラーコーンも忘れないよう撤去する。

給水主任

全ての準備が完了しているか先頭ランナー到着の15分前までに確認する。
特に給水の旗の数字が間違っていないか確認すること。



※空いた段ボールなどのごみは随時たんでまとめておいてください。
※準備中に出たごみは必ずキレイに片付けてください。
また、テーブルは常に清潔感を保つようにしてください。



リーダーは主任・競技役員と協力して、メンバーにセッティングの指示をしてください。
全体の進行状況を把握し、スタッフの入れ換えを行ったり、ヘルプに入るなどして、スタンバイ時間に間に合うように作業を行います。

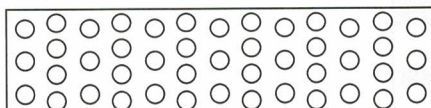
水・スポーツドリンクの準備方法

●ペットボトル（2L）の場合

- ① ペットボトルの段ボールを開梱する。
- ② 紙コップをテーブルにじかに並べる。
- ③ 紙コップの半分まで入れる。※入れすぎると足らなくなる可能性があるため注意
- ④ ランナーが取りやすいように、ある程度間隔をあけて並べる。
- ⑤ 1 段目が並べ終わったら、段ボール板を敷き、2 段目は段ボール板の上に紙コップを並べていく。
- ⑥ 3 段目まで並べる。

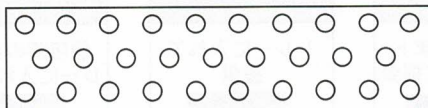
1 段目／2 段目

ある程度の間隔をあけて並べる。



3 段目

紙コップと紙コップの間を10cmくらいあける。



提供内容

水・スポーツドリンク

ペットボトル（2L）を
紙コップに入れて提供



入れる量は紙コップの
半分くらい

※第12給水所のみ

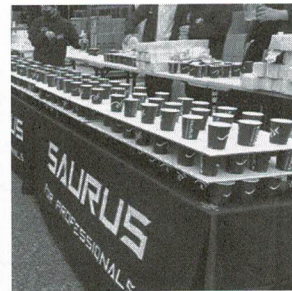
炭酸ドリンク

缶（250ml）を
紙コップに入れて提供



入れる量は缶1本で
紙コップ3個分

●セッティング例



雨天時の対応

- 備品BOXの中にビニールを用意しています。雨天時はランナーが来るまで、ビニールで覆って給水・給水が濡れないようにする。
ランナーの通過が始まると、覆ったままでの活動は難しいので、ビニールを外して活動する。
- ごみ箱が雨で濡れないようにごみ袋で覆う。



現場の状況はそれぞれ異なります。リーダーは臨機応変な対応をこころがけてください。

給食の準備方法

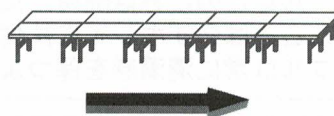
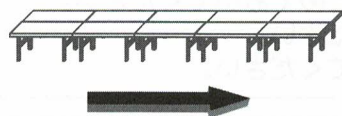
※第4給水所：須磨駅西（10.3km）の場合

【提供物】バナナ、苺トリュフ、ぼんち揚、塩分タブレット

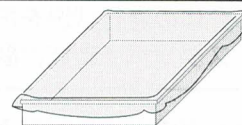
①各給食の島に決められた提供物を運ぶ。

給食①：バナナ

給食②：苺トリュフ、ぼんち揚、塩分タブレット



②大型トレーを準備・・・トレーにラップを巻いて養生する。

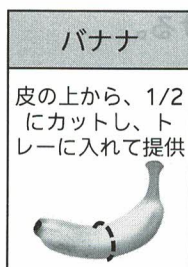


③トレーに盛る

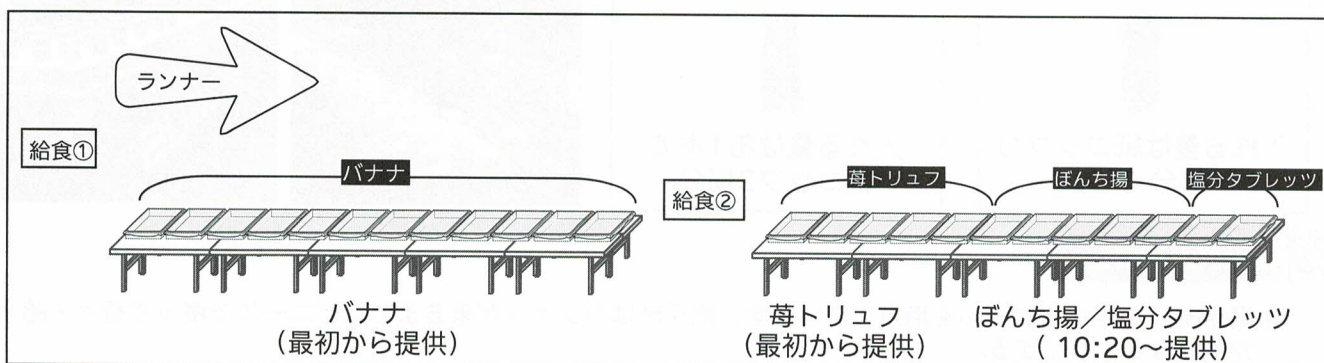
- 1つのトレーに1つの提供物を並べる。
- バナナは傷みがひどいものはよけておく。
- ランナーが取りやすいように盛る。（あまり盛り過ぎないように）



※給食物を触る場合はビニール手袋を着用してください。
 ※準備中に出たごみは必ずキレイに片付け、テーブルなどトレーは常に清潔感を保ってください。
 ※定期的にアルコール消毒スプレーで手を清潔に保ってください。
 ※雨天時は、ランナー到着の直前までビニールなどで覆うようにしてください。



●並べ方



給食の準備方法

※第7給水所：大蔵海岸公園（20.6km）の場合

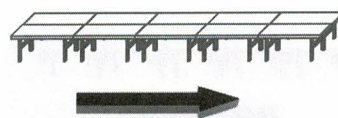
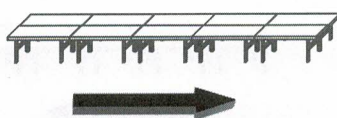
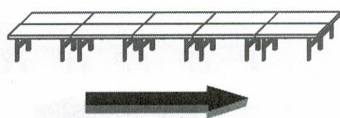
【提供物】ゆでたまご、チョコパン、タコ饅頭、たこせんべい、たこカステラ

①各給食の島に決められた提供物を運ぶ。

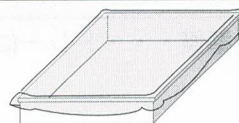
給食①：ゆでたまご、チョコパン

給食②：タコ饅頭、たこせんべい

給食③：たこカステラ



②大型トレーを準備・・・トレーにラップを巻いて養生する。



③トレーに盛る

- 1つのトレーに1つの提供物を並べる。
- バナナは傷みがひどいものはよけておく。
- ランナーが取りやすいように盛る。（あまり盛り過ぎないように）



※給食物を触る場合はビニール手袋を着用してください。
 ※準備中に出たごみは必ずキレイに片付け、テーブルなどトレーは常に清潔感を保ってください。
 ※定期的にアルコール消毒スプレーで手を清潔に保ってください。
 ※雨天時は、ランナー到着の直前までビニールなどで覆うようにしてください。

ゆでたまご

袋から出して
2分の1に糸で
カットし、カップ
に入れて提供



チョコパン

袋から出してト
レーに入れて提供



タコ饅頭

トレーに入れて
提供



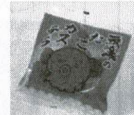
たこせんべい

トレーに入れて
提供



たこカステラ

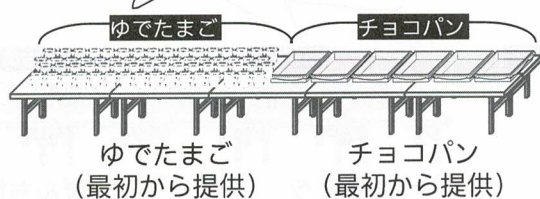
トレーに入れて
提供



●並べ方

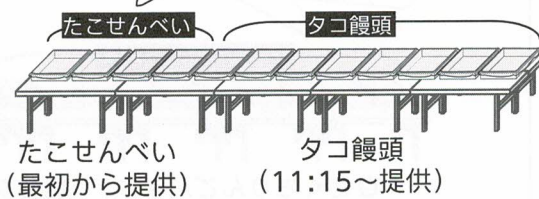
給食①

ランナー



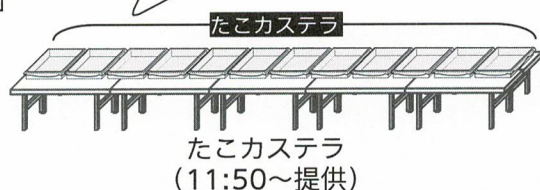
給食②

ランナー



給食③

ランナー



給食の準備方法

※第9給水所：垂水下水処理場（27.2km）の場合

【提供物】ひとくちりんごパイ、塩分タブレット、ぼんち揚、バナナ、カステラ

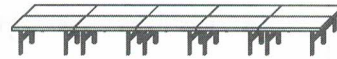
①各給食の島に決められた提供物を運ぶ。

給食①：ひとくちりんごパイ、
塩分タブレット

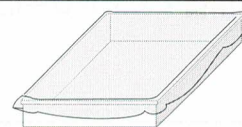
給食②：カステラ・ ぼんち揚



給食③：バナナ



②大型トレーを準備・・・トレーにラップを巻いて養生する。



③トレーに盛る

- 1つのトレーに1つの提供物を並べる。
- ランナーが取りやすいように盛る。（あまり盛り過ぎないように）



※給食物を触る場合はビニール手袋を着用してください。
 ※準備中に出たごみは必ずキレイに片付け、テーブルなどトレーは常に清潔感を保ってください。
 ※定期的にアルコール消毒スプレーで手を清潔に保ってください。
 ※雨天時は、ランナー到着の直前までビニールなどで覆うようにしてください。

ひとくち
りんごパイトレーに入れて
提供塩分
タブレット個包装のままト
レーに入れて提供

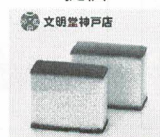
ぼんち揚

トレーに入れて
提供

バナナ

皮の上から、1/2
にカットし、ト
レーに入れて提供

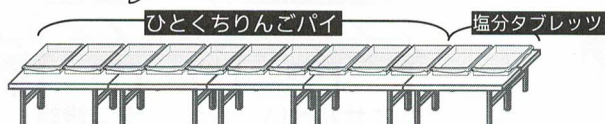
カステラ

トレーに入れて
提供

●並べ方

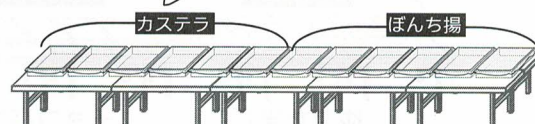
給食①

ランナー

ひとくちりんごパイ
（最初から提供）塩分タブレット
（最初から提供）

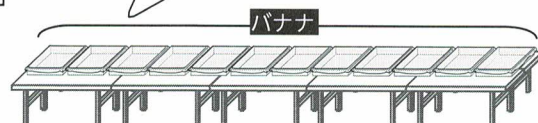
給食②

ランナー

カステラ
（最初から提供）ぼんち揚
（11:30～提供）

給食③

ランナー

バナナ
（12:00～提供）

給食の準備方法 ※第11給水所：須磨海浜公園（33.1km）の場合

【提供物】杏仁豆腐、ぼんち揚げ、チョコパン、クレームパピロン、+CASTELLA

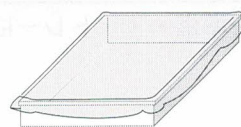
①各給食の島に決められた提供物を運ぶ。

給食①：杏仁豆腐、ぼんち揚げ

給食②：+CASTELLA、チョコパン、クレームパピロン



②大型トレーを準備・・・トレーにラップを巻いて養生する。



③トレーに盛る

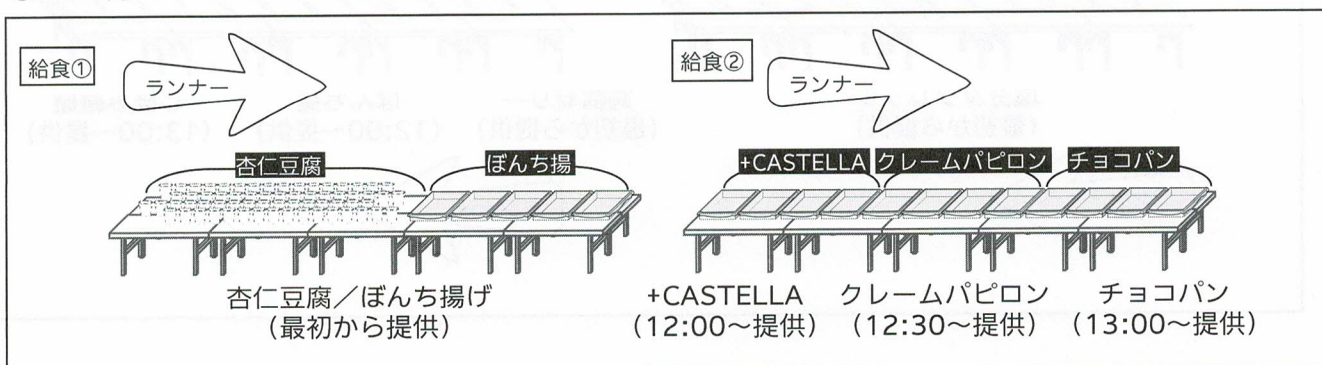
- 1つのトレーに1つの提供物を並べる。
- みかんは傷みがひどいものはよけておく。
- 中華粥は袋から紙コップに入れ、トレーの上に間隔をあけて並べる。
- ランナーが取りやすいように盛る。（あまり盛り過ぎないように）



※給食物を触る場合はビニール手袋を着用してください。
 ※準備中に出たごみは必ずキレイに片付けて、テーブルなどトレーは常に清潔感を保ってください。
 ※定期的にアルコール消毒スプレーで手を清潔に保ってください。
 ※雨天時は、ランナー到着の直前までビニールなどで覆うようにしてください。

杏仁豆腐	ぼんち揚げ	チョコパン	クレームパピロン	+CASTELLA
缶切りで缶を開け、スプーンでカップに入れて提供	トレーに入れて提供	袋から出してトレーに入れて提供	個包装のままトレーに入れて提供	個包装のままトレーに入れて提供

●並べ方



給食の準備方法

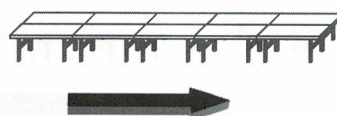
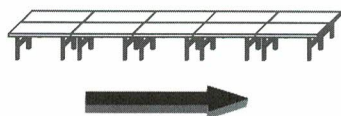
※第12給水所：高松橋（36.5km）の場合

【提供物】塩分タブレット、ぼんち揚、蒟蒻ゼリー、しほみ饅頭

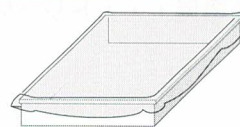
①各給食の島に決められた提供物を運ぶ。

給食①：塩分タブレット

給食②：蒟蒻ゼリー、ぼんち揚、しほみ饅頭



②大型トレーを準備・・・トレーにラップを巻いて養生する。



③トレーに盛る

- 1つのトレーに1つの提供物を並べる。
- ランナーが取りやすいように盛る。（あまり盛り過ぎないように）



※給食物を触る場合はビニール手袋を着用してください。

※準備中に出的ごみは必ずキレイに片付け、テーブルなどトレーは常に清潔感を保ってください。

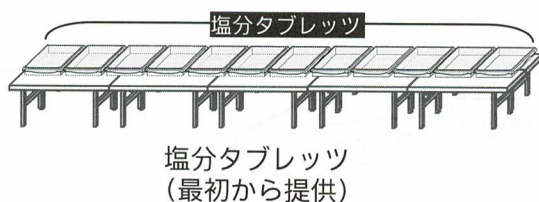
※定期的にアルコール消毒スプレーで手を清潔に保ってください。

※雨天時は、ランナー到着の直前までビニールなどで覆うようにしてください。



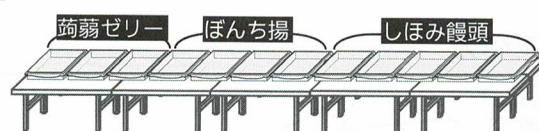
●並べ方

給食①

塩分タブレット
（最初から提供）

ランナー

給食②


 蒟蒻ゼリー
（最初から提供）
 ぼんち揚
（12:00～提供）
 しほみ饅頭
（13:00～提供）

ランナー

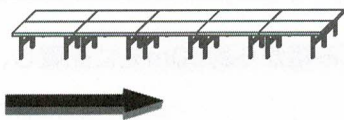
給食の準備方法

※第14給水所：中央卸売市場（40.1km）の場合

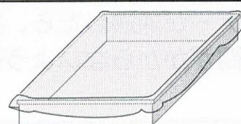
【提供物】みかん、塩分タブレット

①各給食の島に決められた提供物を運ぶ。

給食①：みかん、塩分タブレット



②大型トレーを準備・・・トレーにラップを巻いて養生する。

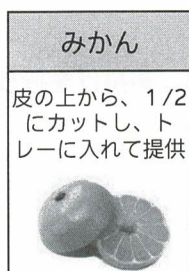


③トレーに盛る

- 1つのトレーに1つの提供物を並べる。
- ランナーが取りやすいように盛る。（あまり盛り過ぎないように）

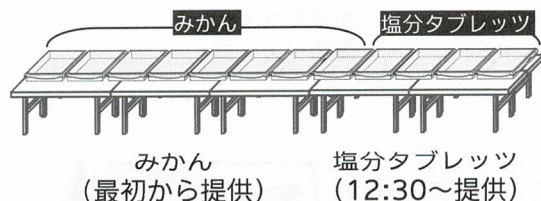


※給食物を触る場合はビニール手袋を着用してください。
 ※準備中に出たごみは必ずキレイに片付け、テーブルなどトレーは常に清潔感を保ってください。
 ※定期的にアルコール消毒スプレーで手を清潔に保ってください。
 ※雨天時は、ランナー到着の直前までビニールなどで覆うようにしてください。



●並べ方

給食①



⑥レース中

ランナーに給水・給食のサービスを行う。

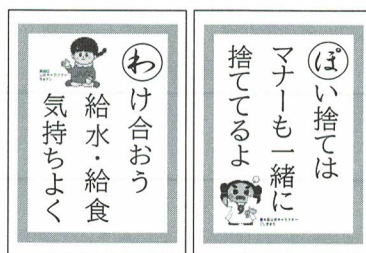
- ① 随時補充を行いながら、ランナーに給水・給食のサービスを実施。ランナーが取りやすいように置く。
- ② ドリンクは可能な限り補充を行い、ランナーの密度が高くなったら、下段のドリンクを開放する。
また、奥の島にも給水やごみ箱がある事を伝え、出来るだけ奥の島から取ってもらうよう案内する。
- ③ ごみ箱はいっぱいになったら、ごみ袋を交換する。
集めたごみは路肩の邪魔にならない所にまとめておく。
※ただし、みかんやバナナはごみ袋いっぱいに入れると、持ち上げる際に袋が破れてしまうので、入れすぎないようにする。
- ④ 一番最後の島のボランティア2～3名は、ごみ袋を持って最後のごみ箱から約50m先に配置し、ごみ（紙コップ）の回収を行う。
- ⑤ 後半ランナーの密度が低くなってきたら、撤収の準備を始める。
※最後の島から順に撤去を開始する。
その時は必ず給水主任の指示に従い、勝手な判断で撤去しないよう注意する。
- ⑥ 最後尾ランナーが通過したら、撤去を開始する。
※撤去に時間がかからないよう役割を決め、スムーズに行えるようにする。



- ・ボランティアリーダーはレース中、配布状況を見て、提供物の補充・移動を行うなどしてバランスよく配布できるよう調整してください。
- ・開栓したペットボトルの中身は処分することになるので、レース後半は多く開栓しないように気をつけてください。

マナーアップ表示

- ・サインを掲示し、マナーアップとスムーズな大会運営をこころがける。
※下記のサインは必要な場所に納品（各給水の備品リスト参照）
活動終了後は本部スタッフに手渡しで返却する。
※一番後ろの島のごみ回収ボランティアは下図のようにマナーかるたのベストを着用し、声掛けを行う。

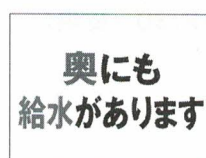


A3ラミネート A3ラミネート

かるたベスト
(A3ラミネート)かるたベスト
着用イメージ

その他サイン

- ・混雑が予想される島に右図サインが納品される。
サインを活用し、広報しながら表示する。



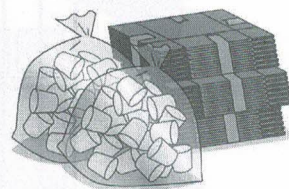
A3ラミネート



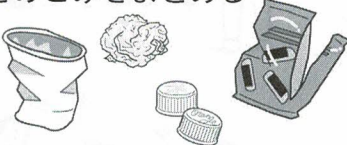
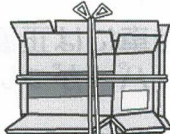
⑦撤去開始

ドリンク・備品を片付け、ごみを集める。

- ① 紙コップに残った水やスポーツドリンク、開栓したペットボトルの中身は側溝の排水溝などに流して全て捨てる。
※ペットボトルの中身は必ず捨て、キャップは外して別々にする。ラベルも出来るだけはがす。
- ② ペットボトル・スポーツドリンク・給食の開けていないものについては、元の段ボールにまとめる。
- ③ テーブルはたたみ、カゴ台車にのせる。
その他拡声器や給食のトレイなどもカゴ台車にまとめる。
※備品によってのせるカゴ台車が違うので備品リストを確認し、AのものはAのカゴ台車に、BのものはBのカゴ台車にのせる。
- ④ 熊手や路面清掃用ブラシなどを使い、担当の島周辺のごみ拾いや清掃を行い、ごみをまとめる。
最後の島のボランティアは最後のごみ箱まで清掃を行う。
- ⑤ カゴ台車・ごみなどは通行の妨げにならないよう、固めておく。



リーダーは未開封の配布物の残数をチェックしてください。

①燃えるごみ	②びん・缶・ペットボトル	③段ボール
紙コップ・配布物の包装などのごみをまとめる 	中身は必ず空にする  ※ペットボトルのキャップは外す。 (キャップは①燃えるごみへ)	たたんでまとめる 

⑧解散

ボランティア解散～最終確認

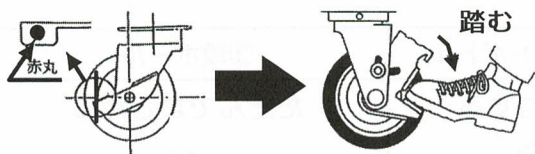
かご台車・ごみをまとめたら、ボランティアリーダー指示のもと解散する。



- ・ボランティアリーダーは本部スタッフの指示のもと、メンバーを解散させてください。
- ・ボランティアリーダーは本部スタッフに出欠リストを提出し解散してください。

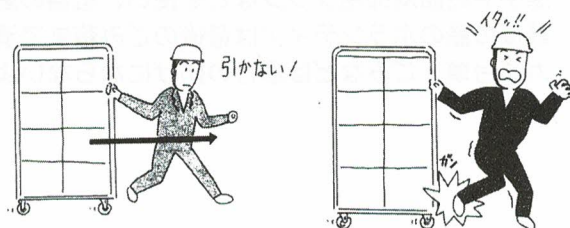
カゴ台車の移動方法について

- カゴ台車を移動させる際は、足元に十分注意し、『前に押す』のが基本です。
安全のために、2人でカゴ台車の左右に立ち、お互いに声を掛け合って外枠の支柱を両手で持って移動させるようにしましょう。

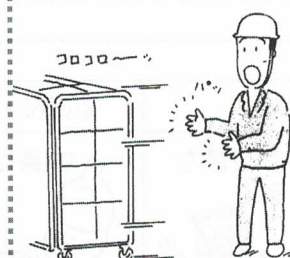


- ・カゴ台車には正面側のキャスターにストッパーがついています。
- ・設置のときは「●」印か「ON」と書いた側を踏み込んで固定しましょう。
- ・ただし、傾斜地では重量によりストッパーが効かない場合もありますので、くれぐれも注意してください。

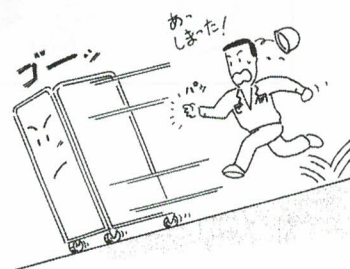
危険な例



一人で引っ張らない。



完全に停止するまでは手を離さない。



傾斜地ではスピードがでてしまうので注意!



- ・慣れた人でも注意を怠ると大きな負傷につながる場合があります。無理をせず、安全に作業をしていただくようお願いします。
- ・カゴ台車を移動する時は必ず前後に人がつき、2人以上で運んでください。

誤

第1救護所	080-3705-5895
第3救護所	080-3705-6182
第4救護所	080-3705-6227
第5救護所	080-3705-6235
第6救護所	080-3705-6422
第7救護所	080-3705-6455
第8救護所	080-3705-6582
第9救護所	080-3705-6646
第10救護所	080-3705-6824
第11救護所	080-3705-7561
第12救護所	080-3705-7685
第13救護所	080-3705-8015
第14救護所	080-3705-8492
第15救護所	080-3705-8635
第16救護所	080-3705-9066



正

第1救護所	080-3598-1863
第3救護所	080-3598-2359
第4救護所	080-3598-2964
第5救護所	080-3598-3169
第6救護所	080-3598-3573
第7救護所	080-3598-4055
第8救護所	080-3598-4074
第9救護所	080-3598-4275
第10救護所	080-3598-4279
第11救護所	080-3598-4939
第12救護所	080-3598-4996
第13救護所	080-3598-5174
第14救護所	080-3598-5751
第15救護所	080-3598-5769
第16救護所	080-3598-6447

