



第14回 湘南藤沢市民マラソン2024

ボランティア
マニュアル

共通

名前



- ◆ 笑顔を忘れずに ◆
- ◆ 声掛けをしましょう ◆
 - ✓ おはようございます
 - ✓ 頑張ってください
 - ✓ ナイスラン
 - ✓ お疲れ様でした
- ◆ ルールを守りましょう ◆

◆ お問い合わせ先 ◆
公益財団法人
藤沢市みらい創造財団
湘南藤沢市民マラソン
大会事務局

☎0466-22-3535

✉marathon@f-mirai.jp

〒251-0026 藤沢市鵜沼東8番2号



みらぞう

スケジュール

7:00 会場オープン

8:20 セレモニー

スタート

8:30 10マイル

8:45 親子・チャレンジ

終了

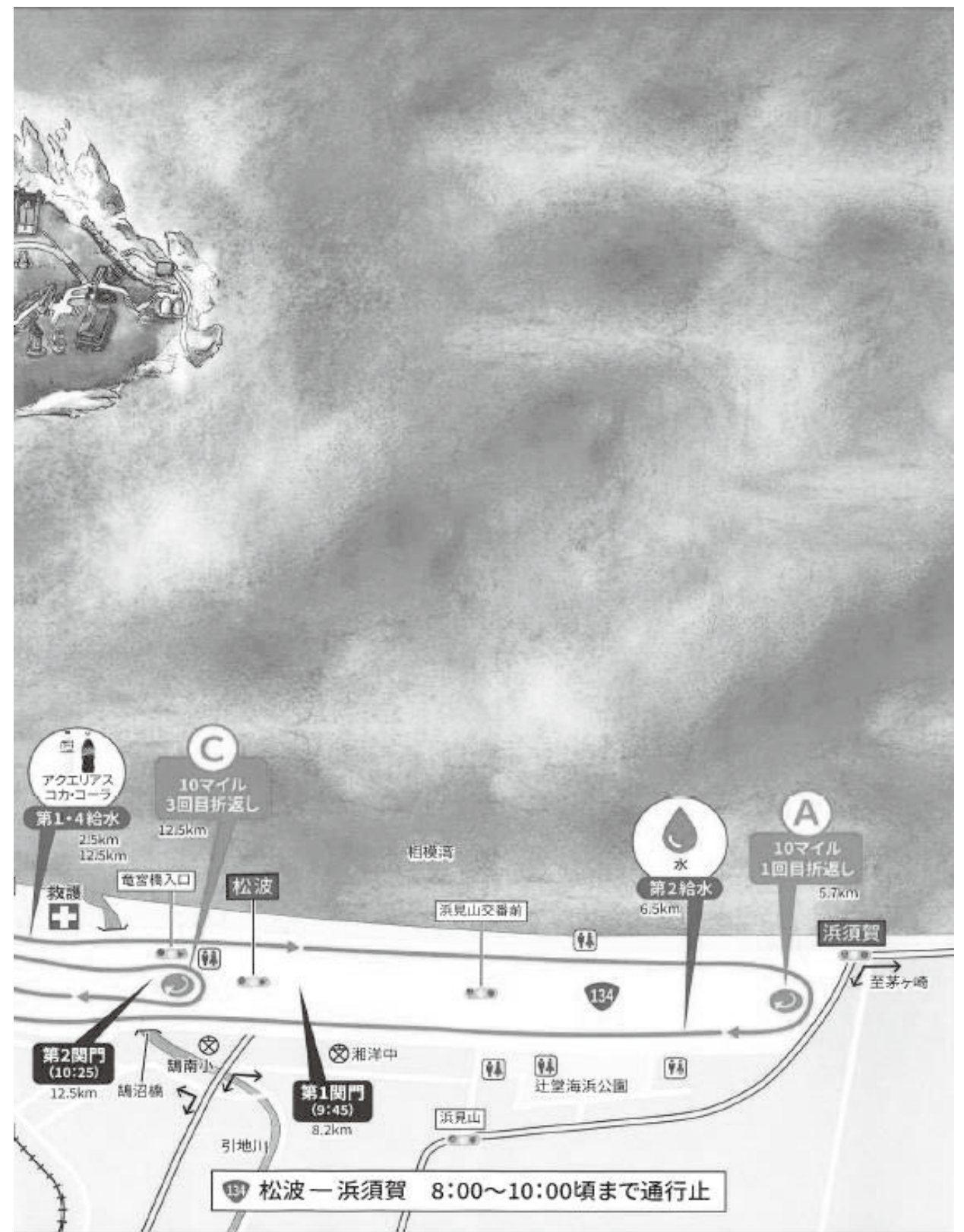
9:15 親子・チャレンジ

10:45 10マイル

11:00 大会終了

12:00 活動終了

◆ 大会開催・中止について ◆
1月28日大会当日の午前5時に
大会HPや公式SNSで発表します





要 項

種目	10マイル	親子ラン	チャレンジラン
距離	約16km	2.2km	2.2km
申込人数	8,000人	850組 1,700人	50組 100人
スタート時間	8時30分	8時45分	8時45分
制限時間	2時間15分 (10時45分)	30分 (9時15分)	30分 (9時15分)
関門 (3ヶ所)	第一関門 松波交差点 9時45分(8.2km地点) 第二関門 竜宮橋入口交差点 10時25分(12.5km地点) 第三関門 江の島入口交差点 10時45分(15.3km地点)	なし	なし
給水所 (4か所)	第1給水所 (約2.5km) 鵜沼橋歩道橋手前 第2給水所 (約6.5km) 辻堂海浜公園西駐車場交差点前 第3給水所 (約10.8km) 新江ノ島水族館前 第4給水所 (約12.5km) 鵜沼橋歩道橋手前	なし	なし
記録計測 (5か所)	スタート 5km 10km 15km フィニッシュ	なし	なし



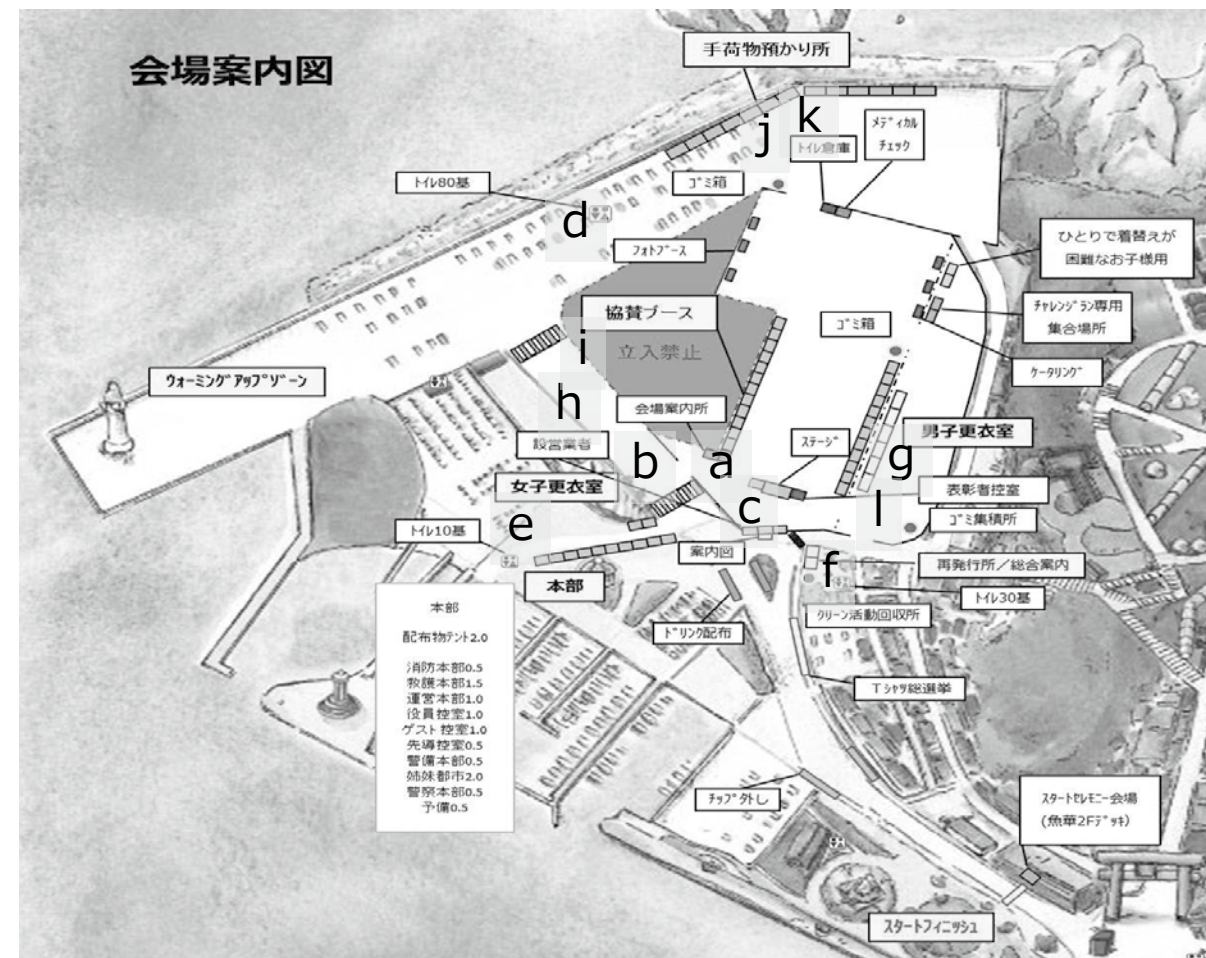
1kmごとの予想通過時刻

距離	10マイルの部 トップランナー (3分/Km)	10マイルの部 最終ランナー (7分/Km)	親子ラン・チャレ ンジランの部 最終ランナー (12分/Km)
スタート地点 (魚華前)	8時30分00秒	8時40分00秒	8時45分00秒
1km地点	8時33分00秒	8時47分00秒	8時57分00秒
2km地点 (親子・チャレンジフィニッシュ) (第1給水所 2.5km)	8時36分00秒	8時54分00秒	9時09分00分 9時15分00秒 競技終了
3km地点	8時39分00秒	9時01分00秒	
4km地点	8時42分00秒	9時08分00秒	
5km地点	8時45分00秒	9時15分00秒	
6km地点 (第2給水所 6.5km)	8時48分00秒	9時22分00秒	
7km地点	8時51分00秒	9時29分00秒	
8km地点	8時54分00秒	9時36分00秒	
9km地点	8時57分00秒	9時43分00秒	
10km地点 (第3給水所 10.8km)	9時00分00秒	9時50分00秒	
11km地点	9時03分00秒	9時57分00秒	
12km地点 (第4給水所 12.5km)	9時06分00秒	10時04分00秒	
13km地点	9時09分00秒	10時11分00秒	
14km地点	9時12分00秒	10時18分00秒	
15km地点	9時15分00秒	10時25分00秒	
フィニッシュ	9時18分00秒	10時45分00秒 競技終了	

時間	内 容
6:30	集合：総合案内、運営本部、駅誘導、島内各ボランティアリーダー(活動担当により異なる)
6:50	集合：弁天橋、駐車場、沿道、会場誘導、会場案内所、ランナーサポート、更衣室、手荷物預かり所
7:00	集合：スタートフィニッシュ、第1・4給水所、チップ外し、ドリンク配布
7:15	集合：第2給水所
7:30	集合：第3給水所、距離表示、走路補助A～D、チャレンジラン、応援隊
7:45	集合：環境美化、走路補助E～G
8:00	交通規制開始 広報車・審判長車コース巡回出発
8:20	スタート前セレモニー開始 @スタートフィニッシュ前
8:30	10マイルの部 スタート
8:45	親子ラン・チャレンジランの部 スタート
9:15	親子ラン・チャレンジランの部 終了
10:00	交通規制解除(浜須賀交差点～松波交差点) 片付け・ゴミ拾い開始
10:15	表彰式
10:30	活動終了：走路補助E・F・G
10:45	10マイルの部終了 走路上の片づけ、ゴミ拾い開始
11:00	交通規制解除(松波交差点～片瀬東浜交差点)
12:00	活動終了

※集合後は出欠確認、朝礼(活動説明など)。活動終了後は終礼、解散。

※島外の各ボランティア担当集合場所については、各担当マニュアルを参照してください。



- | | | |
|-------------------|------|---------------------|
| a. 会場案内所 | 6:50 | 江の島かもめ駐車場 |
| b. 沿道 | 6:50 | ヨットハウス前 |
| c. 会場誘導 | 6:50 | 江の島かもめ駐車場 |
| d. ランナーサポート(メイン) | 6:50 | 臨港道路附属駐車場 |
| e. ランナーサポート(センター) | 6:50 | センタープロムナード |
| f. ランナーサポート(聖天島) | 6:50 | 聖天島公園 |
| g. 更衣室(男子) | 6:50 | 男子更衣室前 (かもめ大型バス駐車場) |
| h. 更衣室(女子) | 6:50 | 女子更衣室(ヨットハウス1階) |
| i. 駐車場 | 6:50 | 小田急ヨットクラブ前 |
| j. 手荷物預かり所 | 6:50 | 手荷物預かり所前 (臨港駐車場) |
| k. チップ外し、ドリンク配布 | 7:00 | 手荷物預かり所前 (臨港駐車場) |
| l. 環境美化 | 7:45 | ゴミ集積所前 (かもめ大型バス駐車場) |

ランナーが楽しく、安全に完走できるように、大会を支えるボランティアとして、自らが活動を楽しむために、次のことに心がけましょう。

◆ 服装等 ◆

服装・靴

- ✓ 活動しやすい服装。(スカートではなく、ジャージ等)
- ✓ 運動靴もしくは、スニーカー。(給水所は防水がお勧めです)
- ✓ **防寒対策。**
- ✓ 雨天等が予想される時は、**各自雨天対策。**(ビニールカップ等)
- ✓ **スタッフウエアは一番外側に。雨天の時もカップの上に**
- ✓ **スタッフウエアはリユースしてください。**

着替え・手荷物・貴重品の管理

- ✓ ボランティアのための**更衣所はありません。**自宅から活動できる服装で集合してください。
- ✓ **手荷物は最小限にし、現金や貴重品などは各自で管理してください。**

持ち物

- ✓ **雨具・軍手・防寒具(使い捨てカイロなど)**・マニュアル・筆記用具・タオル・飲料(必要な方)

◆ 注意事項 ◆

時間厳守

- ✓ 集合場所は事前に確認し、集合時間を厳守

周辺施設

- ✓ トイレや最寄り駅など事前に確認

休憩やトイレ

- ✓ 活動中の休憩は原則ありません。また、トイレに行く場合は、リーダーや関係者に声をかけてください。

体調管理

- ✓ 活動中に体調や気分が悪くなった場合には、リーダーに声をかけて休憩を取ってください。

保険

- ✓ 事故やケガをした場合に適用範囲内で対応します。

活動終了・解散

- ✓ ボランティアリーダーの指示により、活動場所の撤収と清掃
- ✓ リーダーが終礼して解散

◆ マナーとルール ◆

- ✓ 活動中の私用での携帯電話／撮影／喫煙は禁止です！
※ ボランティアリーダーは、記録用撮影と大会本部連絡のため、カメラやスマホを使用することがあります。
- ✓ みんな見てますよ！恥ずかしい行為はやめましょう！
 - ・ コンビニなどでの着替え
 - ・ トイレ以外での排泄行為
 - ・ 腕組みやポケットにずっと手を入れている。

◆ 連絡 ◆

- ✓ 辞退、遅刻について
参加ができないことが分かった場合には、速やかに事務局までご連絡ください。
- ✓ 代理参加はできません。

連絡先(大会当日は午前5時以降)

☎070-7487-4065

✉marathon@f-mirai.jp

- ✓ 活動辞退された場合は受け取ったスタッフウエア・キャップを次回大会用に保存しておいてください。

種類	よくある質問	対応方法	
会場	大会本部はどこにありますか？	会場案内図P11を使って、現在地から目的地までを説明する	
	更衣室(テント)はどこにありますか？		
	手荷物預けはどこにありますか？		
	スタート地点はどこにありますか？		
	トイレはどこにありますか？		
	協賛ブースはどこにありますか？		
	マッサージブースはありますか？		
	救護所はどこにありますか？		
	警備本部はどこにありますか？		
	表彰式はどこで行われますか？		ステージで行います
	記録証発行所はどこにありますか？		ありません。ランネットHPから印刷
	コインロッカーはありますか？		ありません
	喫煙場所はありますか？		ありません
大会	駐車場・駐輪場はありますか？	マラソン大会専用はありません	
	私の集合場所はどこですか？	共通マニュアルP7参照	
	スタート時間は何時になりますか？	マラソンコース図P2又はスケジュール表P4を確認して説明する	
	制限時間を教えてください。		
	関門は何ヶ所ありますか？	3ヶ所(松波8.2km、竜宮橋入口12.5km、江の島入口15.3km)	
	給水所は何ヶ所ありますか？	4ヶ所(2.5km、6.5km、10.8km、12.5km)	
ヘルプ	島内の特典・割引サービスは何を見せれば良いのですか？	1,000円以上の買い物をした場合にナンバーカードを提示すると、割引もしくは特典サービスが得られます	
	伴走者もTシャツはもらえますか？	もらえます。(伴走者は高校生以上が対象)	
	ナンバーカード、計測チップを忘れた・紛失したら？	再発行所へ案内する。手数料1,000円	
	荷札を忘れたら？	手荷物預かり所へ案内する	
	急患が発生した場合	救護本部へ連絡する	
	迷子・落とし物が発生した場合	総合案内又は会場案内所へ連絡する	



【参加者向けご案内より抜粋】

【会場オープン時間】 午前7時00分

当日更衣室・トイレ・手荷物預かり所は、大変混雑いたします。時間に余裕を持ってメイン会場へお入りください。

【江の島島内 到着目安時間】

10マイル

A~Dブロック

午前7時15分

E~Fブロック

午前7時30分

親子/チャレンジラン

午前7時45分頃

会場内は大変混雑いたします。時間に余裕を持って会場にお入りください！

■スタートエリア分け

・10マイル

A~Dブロック・・・午前8時20分までに整列してください。

E~Fブロック・・・午前8時20分までに整列してください。

・親子ラン

G~Jブロック・・・午前8時30分までに整列してください。

・チャレンジラン

チャレンジラン集合場所に・午前8時00分までに集合してください。

ご注意

■女子更衣室から整列入口方面へは進入できません。会場入口より迂回してください。

■A~Dブロックへは、整列入口より入場してください。

■上記入口より先（A~Dブロック）へは午前8時以降でないと入れません。

■時間に遅れた場合は、出走することができません！！

※10マイル・親子ラン・チャレンジランともに、号砲後（スタート）15分以降の出走はできませんので、お気を付けてください。

【10マイル】	Aブロック	1キロ	3分30秒以内	／	10マイル	57分以内
	Bブロック	1キロ	4分00秒以内	／	10マイル	1時間05分以内
	Cブロック	1キロ	5分00秒以内	／	10マイル	1時間21分以内
	Dブロック	1キロ	6分00秒以内	／	10マイル	1時間37分以内
	Eブロック	1キロ	7分00秒以内	／	10マイル	1時間53分以内
	Fブロック	上記のタイム以外の方				

【親子ラン】 Gブロック 小学校5・6年生と保護者 ※Gブロックは一部チャレンジラン参加者含む

Hブロック 小学校3・4年生と保護者

Iブロック 小学校1・2年生と保護者

【チャレンジラン】 Jブロック 特別支援学級及び特別支援学校に通う児童・生徒と保護者

スタート前順路



【スタート前の順路】

10マイル・親子ラン

→ クリーン活動回収所 → 更衣室 → 手荷物預かり所 →
ウォーミングアップゾーン → 指定の時間に各ブロック整列場所へ

チャレンジラン

→ クリーン活動回収所 → チャレンジラン集合場所へ

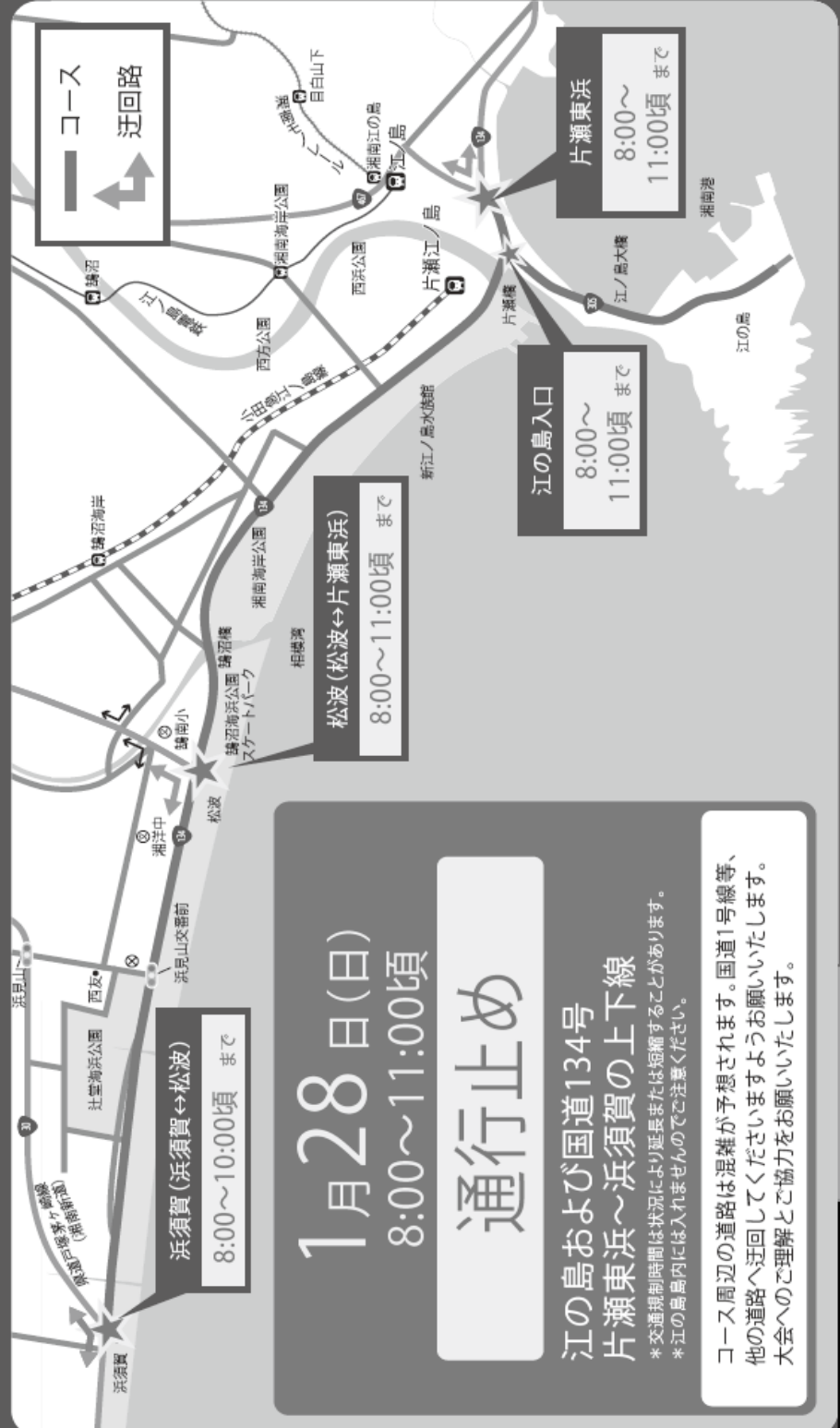
※トイレ・更衣室は、大変混み合うことが予想されます。出来る限り利用せずに済むよう、ご協力をお願いいたします。

スタート前は左回りです

フィニッシュ後の順路



第14回湘南藤沢市民マラソン2024 交通規制のお知らせ



湘南藤沢市民マラソン実行委員会

藤沢警察署・茅ヶ崎警察署 | 湘南藤沢市民マラソン実行委員会事務局 0466-22-3535
<https://shonan-fujisawacity-marathon.jp/>

お忘れなさい！ 遺付金を取り戻されるなさい！ 空室請求詐欺！！

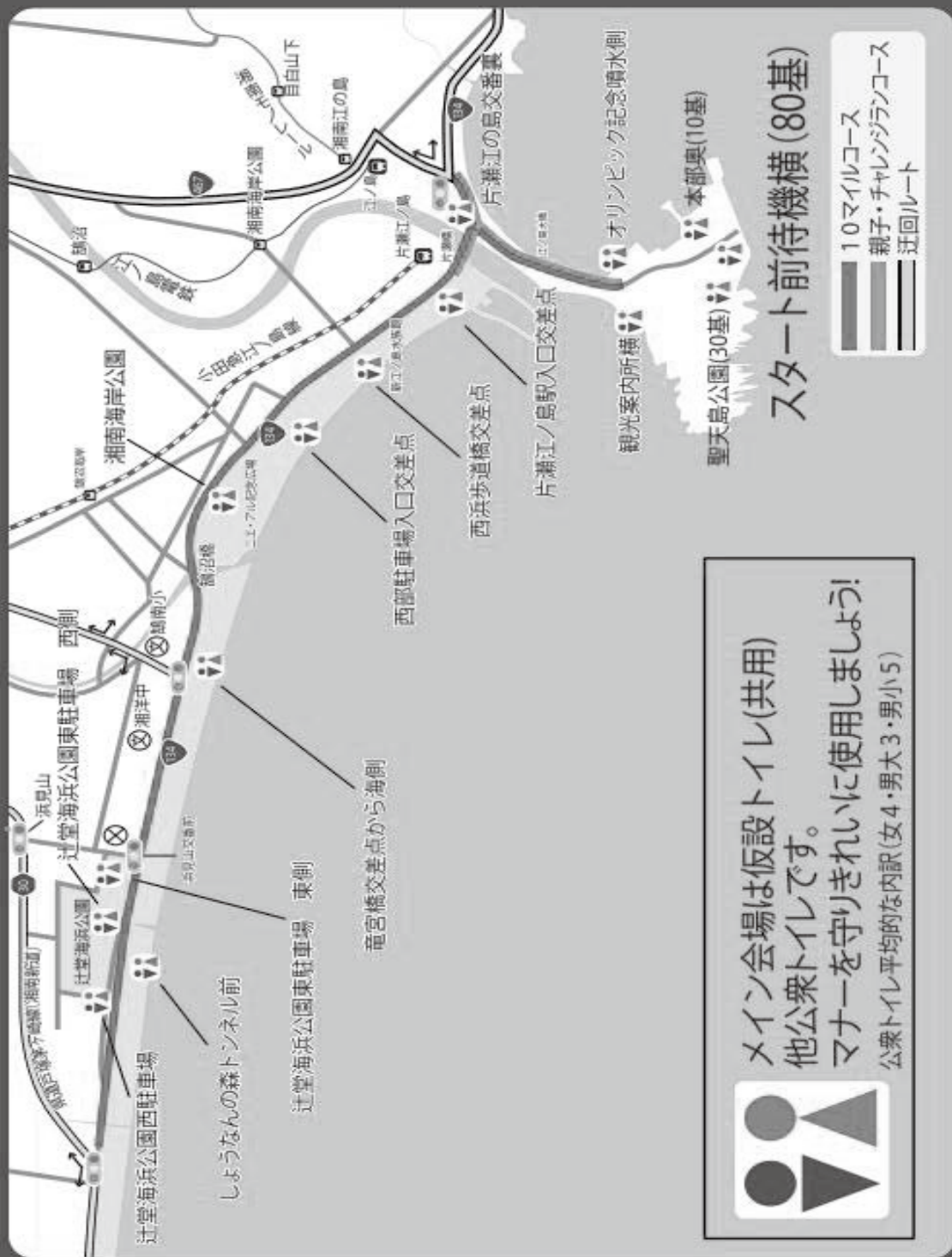
市役所職員を騙り パソコン画面に

遺付金は 嘘ギ！？

カイルス表示は 嘘ギ！？

神奈川県警察

トイレ位置図



緊急時の対応

<p>けが・病人が発生 リーダー/救護本部 070-6454-9119</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 傷病者を発見した場合は、リーダーか救護本部へ連絡する。 ◎ ナンバーカード番号・名前を必ず確認する。 ◎ ボランティアは、救急車には乗らない。
<p>不審者・不審物 リーダー/大会本部 070-7487-4065</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 不審者を発見した場合 直接話かけずに迷わず、リーダーか大会本部に連絡する。 ◎ 不審物を発見した場合 『触らない』『蹴とばさない』『動かさない』『臭いを嗅がない』でリーダーか大会本部に連絡する。
<p>地震・津波 高台や津波避難ビル に逃げる</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 震度5弱以上の地震が発生し、緊急地震速報(警報)が発令された場合は、直ちに競技を中止する。 ◎ 津波警報・大津波警報が発令された場合は、直ちに中止とする。 ◎ 津波注意報が発令された場合には、中止を前提に大会本部で判断・決定をする。
<p>緊急車両の通行</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ コース上のランナーを海側に誘導し、緊急車両の通行帯陸側を確保する。 ◎ 島内及び江の島大橋は、ランナーを西浜側茅ヶ崎側に誘導し、緊急車両は東浜側鎌倉側を通行する。



視点を変えれば、 世の中は変わる。

当たり前をもっと深く考える。

私たちは「Rethink」をキーワードにこれまでにない視点や考え方を活かして、パートナーのみなさまと「新しい明日」をともに創りあげるために、社会課題と向きあうプロジェクトです。

Rethink PROJECTでは、地域社会の課題解決に向けた取り組みを通して、さまざまな挑戦をしています。



Rethink PROJECT
オフィシャルサイト
rethink-pjt.jp

～ 湘南藤沢市民マラソンは、Rethink活動を応援しています～

チームFUJISAWA2020

藤沢市ボランティアポータルサイト

チームFUJISAWA2020には藤沢のボランティア情報が詰まっています。
詳しくはサイトをご覧ください。



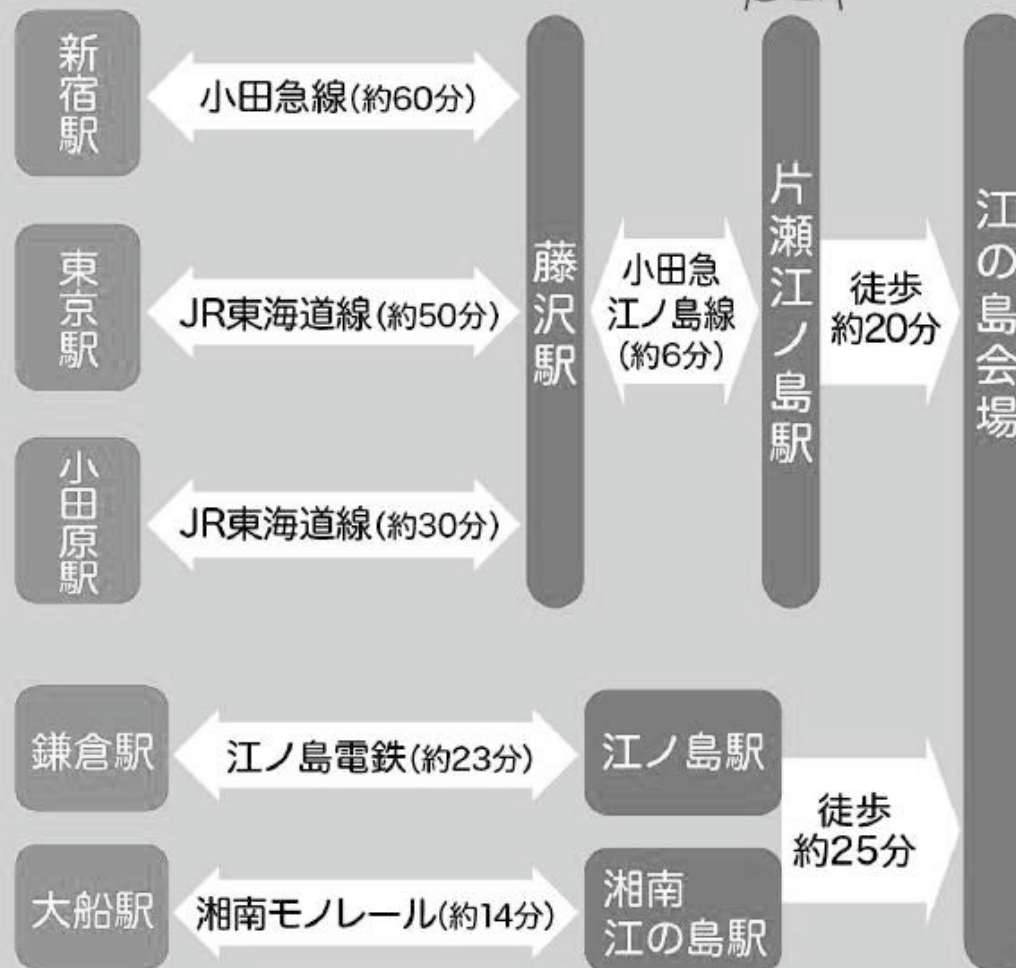
ご登録をお願いします！

チームFUJISAWA2020

検索



会場までのアクセス



※周辺道路および周辺駐車場の混雑が予想されます。
公共交通機関でのご来場にご協力をお願いいたします。



公益財団法人

藤沢市みらい創造財団

笑顔あふれるみらいを
応援します



公式マスコットキャラクター
「みらぞう」

私たちは「第14回湘南藤沢市民マラソン2024大会」を応援しています！



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QRコード又はURLより

WEB環境にてアンケートにご回答ください。

期間：2024年1月28日（日）～2024年2月18日（日）



【前回大会からの改善点】

<https://onl.la/vWTT3t2>

■会場内トイレの増設

会場内のトイレが混雑してしまったこともあり、今大会は前回大会よりも、約30基の増設を行いました。
また一カ所に集中させ、ご案内が分かり易くなりました。

■スタート前整列

前回大会よりも、大幅にゆとり持って整列していただけます。整列時間に遅れないよう、集合してください。

■10マイルコース 折返しの周知

コースに変更はございませんが、折返し箇所を分かり易くご案内しております。

また、大会当日、コースの誘導員が分かり易くご案内いたします。

湘南藤沢市民マラソン公式HP

<https://shonan-fujisawacity-marathon.jp/>

湘南藤沢市民マラソン関連の投稿をしています！

皆さまからのフォローをお待ちしています！

湘南藤沢市民マラソン
公式instagram



湘南藤沢市民マラソン
公式Twitter



公益財団法人藤沢市みらい創造財団
スポーツ事業課youtube

