

*. はじめに: 会員のモラル・マナーの向上を目指し、安全管理と事故防止を図ることを目的に、本マニュアルを作成しました(別途資料-1 参照)。

1. 安全走行ルール

(1) 基本事項

- a) サポート体制は強化するが、最終的には会員各自の自己責任
- b) 一般利用者の迷惑にならないように！(手賀沼は市民の憩いの場)
- c) 2列走行厳守(道幅狭い区間は1列)
- d) 片側走行(自転車走行路は除く)
- e) 1グループの人数: 極力10名以下に分ける
- f) 応急用品の携帯(各チームに1セット)

(2) 接触事故防止対策

- a) 声掛け&合図の徹底(別途資料-2 参照)
- b) グループリーダーの明確化
 - ・各グループに2名(監督・コーチに限らない。不在時はグループ内で決める)
- c) 安全チェックシートの記載
 - ・各グループでリーダーが1枚記入
 - 現在(2017年3月時点)は未実施
- d) 走行方法
 - ・インターバル走: グループごとの時差スタート
 - ・ペース走: 走行ルールを厳守(別途資料-2 参照)
 - ・L.S.D.: 走行ルールを厳守(手賀沼とつくば L.S.D.は新コースを設定)

(3) 各自の体調管理

- a) 夏場の熱中症防止
 - ・極力帽子着用
 - ・猛暑時は体調に応じて走行距離を縮小
 - 安全管理担当(櫻田・渡辺)が気象状況で判断し、全グループに指示することもある
 - ・まめに給水を取る・給水サポートとの連携
 - 水置場としてテーブルの配置(特にペース走時)→走行中に取りやすい
- b) 走行グループ毎の携帯必需品
 - ・最低1名は携帯電話を持って走行(リーダーand 安全担当者)
 - ・つくば L.S.D.時は小銭を携帯

(4) つくば L.S.D.

基本は上記ルールを遵守して走行する

新コースでは旧スカイライン区間をはずした折り返しコース(約 33km, 38km, 45km)を設定

最低 2 台のサポート車があれば安全・サポートは確保できると思われる。

→現在は原則サポート車なし、という条件で再度コースを見直し行っている。(2017 年 3 月現在)

2. 緊急時の救護体制

(1) 緊急時連絡網の整備

緊急事態発生時は速やかに安全管理者あるいは各チーム監督に連絡する

(2) 手賀沼周辺 AED マップの整備

いざという時に会員の自転車があると良い(AED を速やかに取りに行ける)

(3) 怪我などのトラブル発生時はスポーツ保険担当(大和田氏)に連絡する

3. マナーの向上

(1) 一般利用者・他のランナーへの配慮

・基本はウイング AC からコースを譲る

・両側から挟むように追い抜かさない・すれ違わない

・走路を譲ってくれた方へは必ずお礼の挨拶をする

・他チームのランナーにも極力挨拶をする

(2) ふるさと公園内のゴミ拾い

・数か月に 1 回の頻度で練習会前後に 30 分間ほど実施

4. その他・安全管理担当者など

(1) 安全管理サブ担当(現在、安全管理者は櫻田さんと渡辺だけ)

・各走行チームのリーダーおよびサブリーダーが安全管理サブ担当となる

(新規に専任の役職は作らない。会員皆さんで協力・分担して対応する)

(2) 新規入会者への指導

・安全管理者あるいはサブ担当者が基本的な走行ルールを説明する

(3) 安全管理ミーティング

・練習会後に年に 2 回ほど行い、会員の安全意識の向上を図る

→現在は監督コーチ MT にて実施

・うち 1 回は総会時とする

(4) AED 講習会(年 1 回実施中)

・一度も受けたことがない会員には優先して受けてもらう

(原案作成者:鈴木浩一、加筆修正:渡辺祐矢)

別途資料-1 走行中の接触事故・転倒の事例

- WAC 特別練習会時に Walking イベントの方と接触し、相手は転倒して腕の骨折を負わせた。
- 我孫子高校南側の遊歩道の木の根っこに足をひっかけて転倒した。
- 前の走者の影になり、自転車と衝突しそうになった。
- つくばランの不動峠までの坂道を右側走行中、下ってきたバイクと衝突しそうになった。
- つくばラン中、数人がコースを間違えて迷子になり、探し回った(無事発見できた)。
- 放し飼いにしている犬を避けようとして転倒し、救急車を呼び病院で治療を受けた。
- 放し飼いにしている犬に追いかけられた。
- 早朝ジョギング中、道の駅の鎖に気付かず足を引っ掛けて転倒し、前歯が折れた。
- 自主練習でグループ走行中、後のランナーが歩行者と接触し「おまえらにスポーツする資格はない！」と怒鳴られた。
- 「おまえらだけの道ではない！」との苦情を数件受けた。
- 「あの集団はろくに挨拶もしない」と言われていることを聞いた(数年前)。
- 手賀沼ハーフマラソン(気温が高かった)で会員の体調が悪化し、救急車で病院に行き治療を受けた。
- 柏の葉合同練習会時に意識不明となる。会員が AED を確保し、居合わせた他チームの消防士が緊急処置をしてもらった。病院で治療を受け一命を取り留めた。
- フィッシングセンター折り返しの B-up の帰り、熱中症で救急搬送。
- 練習会后自転車で帰宅途中、自動車と衝突。入院、手術を受ける。
- お花見イベントに向かう途中、自転車で転倒。骨折。入院、手術を受ける。
- LSD 中、手賀沼北側走行中、転倒。頭部、肘を強打。病院にて精密検査。

別途資料-2 集団走行時の声掛け・合図

①先頭ランナー2名のうち1名は声掛けや合図を行い、もう1名はペースを計測する

②臨機応変に右側あるいは左側に進路を変更

一般者を両側から挟むように抜いたりすれ違ったりしない

③早めに、右手を上げて「右に行きます」、左手を上げて「左に行きます」と声をかける

後続ランナーは了解したとの意味で声を上げて答えること(復唱)

一般歩行者・ランナー・自転車にも分かるように合図することも重要

④ウイング内で他グループを抜かす時は「右側から抜かします」と声を掛け、速やかに抜かす

⑤道幅の狭い区間:(1列走行厳守区間;バイクとの接触が最も危険)

バイクとすれ違う時:先頭ランナーが「自転車」と後続ランナーに知らせる

バイクに抜かされる時:後方ランナーが「自転車」と前方ランナーに知らせる

⑥折り返し地点:

右側走行時は左回りで旋回する

周囲の一般者やバイクの存在を呼び掛ける

⑦その他・役割:

・先頭ランナー:

監督・コーチやグループリーダーに限らない

適宜グループ内で決め、途中で入れ替わっても良い

ペースを極力キープ。ペース走やL.S.D.時は区間ごとのペースを読み上げると良い

・最後尾ランナー:

グループリーダーかサブリーダーの一人はできれば後方で走り、グループの様子をみる

体調の悪そうな方には声をかけて確認。場合によってはペースダウンか走行の中断を薦める

2列走行を遵守しない会員には厳守を促す(他の一般会員が注意しても良い)

以上