

## 第 71 回長野県縦断駅伝競走・給水マニュアル

長野陸上競技協会

### 【給水地点の確認】

- ・ 2 区、4 区、5 区、6 区、8 区、9 区、11 区、12 区、13 区、14 区、15 区、16 区
- ※場所はコース図参照

以下は、標準的な給水方法を記述したものです。各給水ポイント・選手の状況により、適宜対応してください。

### ①給水のポイント

コース図に給水ポイントが示してありますが、これは目安であって、厳密な位置は定められてはいません。前後 100m 程度の移動は許容範囲と考えられます。次のような地点を選んで、給水場所を決定してください。

#### ・ 見通しのよい直線

ランナーが早めに給水ポイントを確認できること。また、カーブの場合ランナーが極端にセンターライン寄りや路肩寄りを走ることがあるので給水しにくい場合があります。

#### ・ 路肩が平坦で障害物がない

後述のように、できるだけ並走しながら手渡すことが望ましいので、路肩が走りやすいところを選んでください。

### ②給水方法

#### ・ 給水準備

事前に 5～6 本はキャップを開けて取りやすく安全な場所におきます。ランナーが見えたら、キャップをはずした状態で、ボトルの首の部分を持ってスタンバイしてください。

#### ・ ランナーに告知

ランナーが近づいてきたら、ボトルを差し上げると同時に声で給水ポイントであることを知らせてください。ランナーによっては、手などで「いない」ことを示す場合もありますが、はっきりそうと分かった場合以外は給水動作に入ります。

#### ・ 給水

ランナーの横を並走しながら、ボトルを取りやすい高さ（胸～肩位）に差し出します。10m 程度並走してもこちらに視線を向けなかったり、ボトルを取る動作がなければ、給水の必要なしと判断してよいでしょう。

### ③給水後

ランナーが破棄したボトルを回収してください。ほとんどのランナーは路肩側に投げますが、後続の自動車に注意して安全に行ってください。

### ④新型コロナウイルス感染対策

ゴム手袋、マスクは必ず着用する。※防護服着用の必要は無いが、帰宅後直ちに着替え、洗濯すること。