

市制10周年
宍粟
 森と共に生きるまち
 しろう



みんなが走るう 春風そよぐ しろうの里を

市制10周年記念
第10回

しろうし
宍粟市さつきマラソン大会

- 大会期日 **平成27年4月19日(日) 雨天決行**
- 主催 **宍粟市さつきマラソン大会実行委員会**
- 主管 **宍粟市・宍粟市教育委員会・宍粟市体育協会**
- 後援 **宍粟市議会・兵庫県・兵庫県走友会・神戸新聞社・デイリースポーツ
 サンテレビジョン・宍粟市商工会・山崎ライオンズクラブ
 しろう観光協会・山崎経営者協会**
- 協力 **宍粟市商工会青年部・宍粟市連合自治会・ボーイスカウト宍粟第1団
 神姫バス(株)・(株)ウエスト神姫・宍粟警察署・山崎交通安全協会・宍粟市医師会
 兵庫県柔道整復師会・ウインク姫路ケーブルテレビ(株)**



大会日程

8:00~9:00	受付
8:50~9:10	ストレッチ
9:10~9:30	開会式 お楽しみ抽選会
10:00	ハーフマラソンスタート
10:10	5kmスタート
10:20	10kmスタート
12:30	閉会宣言 もちまき

※表彰は、集計でき次第体育館前で行います。

開会式次第

- | | 開 | | | 式 |
|----|---|---|---|---|
| 1. | 開 | 会 | 宣 | 言 |
| 2. | あ | い | さ | つ |
| 3. | 来 | 賓 | 紹 | 介 |
| 4. | 選 | 手 | 宣 | 誓 |
| 5. | 審 | 判 | 長 | 注 |
| | 閉 | | | 意 |
| | | | | 式 |

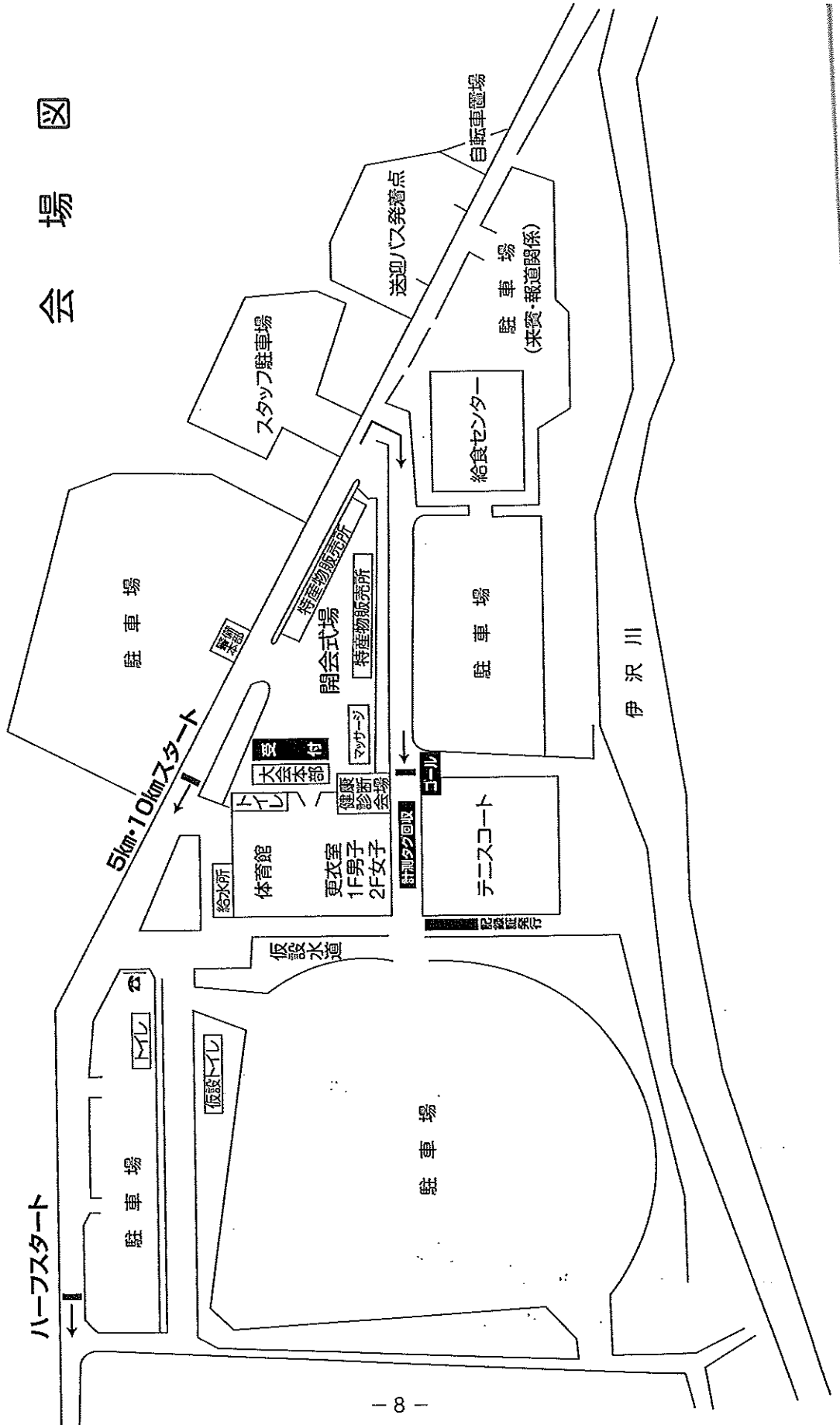
注 意 事 項

1. 受付は、競技開始30分前までに完了すること。なお、受付は体育館前にて行う。
2. 女子の更衣は体育館（2階）、男子は体育館（競技場）内ですること。貴重品は各自で責任をもつこと。
3. 開会式は、9:10より行うので体育館前に集合すること。
4. 出場選手は、スタート10分前にスタート地点（会場案内図参照）に集合すること。
なお、スタート地点は道路上になるため、係員の指示に従うこと。
また、10km出場選手は5のスタート後に集合すること。
5. スタート時刻および集合時刻は次のとおりである。

部 門	集 合	スタート
ハーフマラソン	9 : 50	10:00
5 km	10 : 00	10:10
10 km	10 : 10	10:20

6. スタートの整列は、係員の指示に従いすみやかに整列すること。
7. オープン参加、および2レースの出場は認めない。
8. 伴走は禁止とするが、障害者に伴走用のゼッケンを付けた場合にのみ認める。
9. 選手は必ずセンターラインより左側を走ること。右折の場合でも最短距離を走らないよう厳守すること。
10. 救急の場合は最寄りの役員に連絡し処置を待つこと。
11. 救急自動車の通行には十分注意すること。
12. 給水所は10Kコース 3.8K及び6.0K地点
ハーフは3.6K及び8.4K、12.3K、17.1K地点に用意する。
13. 10kmおよびハーフマラソンは交通規制をしていない区間があるので自動車の通行に十分注意すること。
14. ハーフマラソン参加者は、2時間30分経過後は監察員の指示に従うこと。
15. ゴールについては、係員の指示に従うこと。
16. 個人の記録は、完走証に記載し当日発行いたします。
17. 総合記録については、希望者に後日有料（1,000円）で送付する。
18. 当日の事故については、応急処置のみ主催者で行うが、その後の責任は負わない。

会場図



参加者集計表

部門	種目	年代区分	申込数	距離別 申込数	ゼッケンNo.	ゼッケン色
1部	5km	15～39才男子	62	377	1～62	赤
2部		40～59才男子	88		201～288	赤
3部		60才以上男子	87		301～387	赤
4部		15～49才女子	89		401～489	赤
5部		50才以上女子	51		501～551	赤
6部	10km	15～39才男子	124	734	601～724	青
7部		40～59才男子	222		801～1022	青
8部		60才以上男子	173		1101～1273	青
9部		15～29才女子	23		1301～1323	青
10部		30～49才女子	117		1401～1517	青
11部		50才以上女子	75		1601～1675	青
12部	ハーフ	15～29才男子	75	1,536	1701～1775	緑
13部		30～39才男子	281		1801～2081	緑
14部		40～49才男子	411		2101～2511	緑
15部		50～59才男子	335		2601～2935	緑
16部		60才以上男子	216		3001～3216	緑
17部		15～29才女子	23		3301～3323	緑
18部		30～39才女子	48		3401～3448	緑
19部		40～49才女子	69		3501～3569	緑
20部		50才以上女子	78		3601～3678	緑
合計			2,647名			

過去最高記録表

部	距離(年齢制限)	記録(大会)	氏名
1	5 km (15~39才男子)	14'54" (12回大会)	花谷 昇 (姫路市)
2	5 km (40~59才男子)	15'47" (17回大会)	寺前 正一 (朝来郡)
3	5 km (60才以上男子)	18'00" (16回大会)	西尾 勲 (姫路市)
4	5 km (15~49才女子)	18'09" (17回大会)	大谷 妙子 (福知山市)
5	5 km (50才以上女子)	19'03" (22回大会)	東 恵美子 (大阪市)
6	10 km (15~39才男子)	31'41" (17回大会)	長谷川和正 (小野市)
7	10 km (40~59才男子)	32'04" (22回大会)	長谷川和正 (小野市)
8	10 km (60才以上男子)	36'46" (14回大会)	内藤 輝良 (加古郡)
9	10 km (15~29才女子)	37'25" (15回大会)	大谷 妙子 (福知山市)
10	10 km (30~49才女子)	37'32" (市1回大会)	能勢 純子 (岡山市)
11	10 km (50才以上女子)	41'21" (13回大会)	山本 汎子 (岡山市)
12	ハーフ (15~29才男子)	1°07'30" (15回大会)	水田 和宏 (加古川市)
13	ハーフ (30~39才男子)	1°11'26" (市9回大会)	福永 基晴 (姫路市)
14	ハーフ (40~49才男子)	1°11'05" (市7回大会)	寺谷 文弘 (神戸市)
15	ハーフ (50~59才男子)	1°11'52" (市2回大会)	長谷川和正 (小野市)
16	ハーフ (60才以上男子)	1°23'46" (市8回大会)	黒田 光康 (宍粟市)
17	ハーフ (15~29才女子)	1°24'54" (20回大会)	奥野以布子 (加古川市)
18	ハーフ (30~39才女子)	1°19'18" (15回大会)	三枝 恵美 (芦屋市)
19	ハーフ (40~49才女子)	1°22'07" (市9回大会)	小河 亜衣 (姫路市)
20	ハーフ (50才以上女子)	1°29'55" (市2回大会)	山本喜代子 (枚方市)

安全にレースに参加するための 自己チェック法

現在の体調を下記の項目でチェックし、レースに参加するか否かを決めて下さい。

(当日も開場で8時から、医師による健康診断及び血圧測定を行っておりますので、希望される方は、お早めに受診して下さい。)

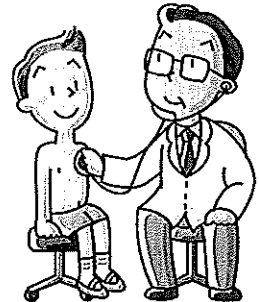
危険度A

- 1 狭心症、心筋梗塞、心筋症の診断を受け、治療中である
- 2 失神発作の既往がある
- 3 突然死の家族歴がある

——▶ 心臓突然死の危険性が高いのでレースを自粛した方がよいでしょう

危険度B

- 1 コントロール不良の高血圧症、糖尿病、高脂血症
- 2 病的な心電図異常
- 3 喫煙習慣がある
- 4 睡眠不足
- 5 運動時に強い動悸、めまい、胸部不快感などの症状がある
- 6 めまいや立ちくらみがある
- 7 仕事疲れが強い、また、精神的ストレスが多い
- 8 長距離運転してきて疲れがある
- 9 熱がある
- 10 下痢をしている
- 11 最近、脚のけいれんを起こした事がある



——▶ その数が多くなればなる程危険度が高まります
3~4個以上該当する方はレースを自粛した方がよいでしょう
1個でも該当する方も要注意です
(事前に健康診断の受診をおすすめします)

タイムは気にせず、自己のペースを守って安全に走り、春風そよぐ
「しろうの里」で楽しい1日をお過ごし下さい

(宍粟市さつきマラソン大会実行委員会)