

## 快体健歩 RC 2019 1/6(日) 青梅を走る最長 30km マラソン練習会 第1弾 スタッフマニュアル

### スタッフ集合 (B、C)

体育館ロビー9:15 ※各自の着替え、走る準備を済ませたうえでご集合願います。

9:15 スタッフミーティング、9:30 受付、9:50 オリエン、10:00 表で体操、

10:15 各班ミーティング、トイレ、持ち物再確認、10:25 より各班スタートへ移動開始、  
スタート B10:35、C10:40

### スタッフ集合 (D、E、F)

体育館ロビー10:15 ※各自の着替え、走る準備を済ませたうえでご集合願います。

10:15 スタッフミーティング、10:25 受付、10:40 オリエン、10:50 表で体操、

11:05 各班ミーティング、トイレ、持ち物再確認、11:15 より各班スタートへ移動開始、  
スタート D11:25、E11:30、F11:35

### 【スタッフの役割】

#### ◎受付作業

#### ◎スタート前の班ミーティング

- ・点呼
- ・トイレ、自販機の予定(場所)を明示 ※BCは2~3回、DEFは1~2回
- ・リュックやポーチ、MAP(連絡先電話番号)の持参確認
- ・ゴール後の申告と遅延やそのまま帰りの場合の電話連絡の念押し

#### ◎トイレ、自販機について

- ・最低限の時間で済ませて出発する(マラニックではない)
- ・トイレ個室数はコンビニより駅が多い。
- ・日向和田、宮ノ平、二俣尾の各駅の場合、自販機は道路対面や道沿い前後にある

#### ◎コースリード

- ・2名の位置取りは行きやすいように。(前後にこだわらない)
- ・往路の青梅高校前と勝沼交差点で復路の注意説明
- ・走行ルール、マナーの見本となるように走る
- ・横を走られて走りにくい場合は、後ろに下がるように指示
- ・ペースは、誤差10秒未満/1kmをめざす
- ・設定以外のペースの集団を作らない

#### ◎参加者管理

- ・参加者の故障や体調不調などには、自力で戻れない体調トラブルを除き付き添いはしない
- ・離れた参加者の氏名をなるべく把握する。記録できなくても良い
- ・他の班からの移籍を受け入れても良い
- ・途中上がりの申し出を受けた場合は、必ず指定電話(佐々木)に連絡してもらうように促す

#### ◎帰還後

- ・ゴールスタッフ(佐々木智)へ報告するよう促す。
- ・一緒にゴールした人を集めてクールダウンストレッチ、ミーティングを実施。

◎監督は前後半の両方の受付、オリエン、ウォーミングアップストレッチ後、電車で折り返し付近へ向かい、状況を確認して電車で帰還、体育館で全員を迎え、食事会の出欠確認を担います。