

第38回総合関関戦 36回大島鎌吉記念 健康マラソン大会要項

1. 主催 KGAA・関西大学体育OB会
2. 主管 総合関関戦・健康マラソン実行委員会
3. 後援 関西学院同窓会・関西大学校友会
4. 場所 関西学院周辺コース（甲山森林公園）
5. 期日 2015年6月13日（土） 小雨決行
6. 種目 4.1km コース
7. 参加資格 関学・関大両学生、教職員、同窓、校友、その他一般市民など「実行委員会」が認めた者。
以上に該当し、過去1年間に健康診断を受診し、異常を認めない人。参加費無料。
8. 定員 500名。申し込み先着順。
10. 参加賞 参加者全員に「記念ゼッケン、ドリンク」を贈ります。
11. 参加申込 申込用紙に必要事項を記入の上、大会事務局までFAXもしくは郵送にてお申し込みください。
また、当日受付も行っております。申込締切 6月6日（土）

●大会事務局●

〒662-0891

西宮市上ヶ原一番町1-155

関西学院大学体育会学生本部 健康マラソン実行委員会

TEL：0798-51-0181 FAX：0798-51-0181

12. 参加者の義務 参加者は各自の責任において参加し、主催者は傷害・紛失、その他の事故について応急処置を除き一切責任を負いません。
13. 健康管理 ① 参加希望者は、大会申込書内の健康チェックカード並びに誓約書を記入して下さい。
② 大会当日は、救護本部、医療コンサルタントを開設します。
③ 主管負担で参加者全員スポーツ傷害保険に加入していただきます。
14. 大会前の準備 体調を整え、各自で自主練習を行って下さい。また、更衣につきましては会場を用意しておりますが、スペースに限りがあるため可能な方は更衣を済ませてお越しください。
15. スケジュール
- | | |
|--------|---|
| 8時30分 | 受付開始@関西学院大学学生会館前プラザ
※9時45分までに受付を済ませて下さい。
ゼッケン番号は当日受付で配布いたします。 |
| 10時00分 | 開会式@関西学院大学学生会館前プラザ
健康マラソンガイダンス（指導：人間福祉学部教員）
@関西学院大学学生会館前プラザ |
| 10時30分 | スタート@関西学院時計台前
※ゴールもスタート地点と同じ時計台前となります。 |
16. 閉会 随時解散
17. 注意 ① 大会当日、初めて走る方ご注意ください。体力づくりはコツコツ
少しずつ続けることが大切です。
② 更衣室は用意しておりますが、貴重品の預かり場所は用意しておりませんので、貴重品は自己管理をお願いします。
③ 駐車場は設置しておりませんので、お車でのご来場はご遠慮下さい。

クリーンな参加を！

1. 参加できるのは健康マラソンにふさわしい服装で、定められたゼッケンをつけた方に限ります
2. 従って次のような方は参加を認めません。
 - (1) 「旗」「のぼり」などを掲げたグループ
 - (2) 犬などの動物をつれた方
 - (3) 身体に異様なペイントをした方
 - (4) その他、実行委員会が不相当と認めた方

ランニング十訓

1. ランニング前の食事には糖質分を十分にとっておく。
2. ランニングは食後2～3時間に。
3. 初めての人は速歩程度のジョギングから。
4. 走行距離は徐々にのばしましょう。
5. 二日酔いの時は、絶対に走らない。
6. タバコはランニングによくない
7. 体がダルい。少々風邪ぞみだ。走って治そうはご法度。
8. リハビリのためのランニングは医師の指導を
9. ランニング後は急に止まらない。徐々にクールダウンを。
- 10・ ランニング中、不整脈のある人は、その原因を調べること