

第 40 回総合関関戦 第 38 回大島鎌吉記念 健康マラソン大会要項

1. 主 催 関西学院大学体育会同窓倶楽部・関西大学体育OB・OG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. 協 力 吹田市広報課
5. 場 所 関西学院大学西宮上ヶ原キャンパス校内及びその周辺
6. 期 日 2017年6月17日(土) 少雨決行
7. 種 目 4.1kmマラソン
8. 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「健康マラソン実行委員会」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、異常を認めない方で、走ることに自信のある方。
9. 参加費 無料
10. 定 員 500名 申し込み先着順
11. 参加証 参加者全員に「記念ゼッケン、ドリンク」をお渡しします。
12. 参加申込 関学・関大両体育会ホームページにて申し込みフォームを掲載します。また当日受付も行っております。

●健康マラソン大会事務局●

〒662-0891 西宮市上ヶ原一番町1-155 関西学院大学 新学生会館 体育会学生本部室
体育会本部 TEL/FAX : (0798) 51 - 0181
メールアドレス : kgathletic@gmail.com
申込締切 6月10日(土)

13. 参加者の義務 参加者は各自の義務において参加し、主催者は障害・紛失、その他の事故について応急措置を除き一切責任を負いません。
14. 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及び誓約書を記入して下さい。
②大会当日は、救護本部を開設します。
③大会事務局の負担で参加者全員スポーツ安全保険に加入します。
体調を整え、各自で自主練習を行ってください。
9時00分 受付開始@関西学院大学総合体育館前
※10時10分までに受付を済ませてください。
ゼッケン番号は当日受付で配布致します。
10時40分 開会式@
健康マラソンガイダンス@
11時00分 スタート@関西学院大学時計台前
※ゴールはスタートと同じ場所となります。

7. 注意

- ①大会当日、初めて走る方はご注意ください。体力づくりはコツコツ少しずつ続けておいてください。
- ②貴重品のお預かり場所は用意しておりませんので、貴重品は自己管理でお願いいたします。
- 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ください。
- ④当日荒天時の場合は関西大学スポーツ振興グループホームページにて健康マラソン大会の中止をご連絡いたします。(天候判断 7時30分)。ホームページをご利用できない方は大会事務局までお電話ください。

以上.

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. 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られた方
 - (3) 身体に異様なペイントをした方
 - (4) その他、健康マラソン実行委員会が不適切と認めた方

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。少々風邪ぎみだ。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。