

第 41 回総合関関戦 第 39 回大島鎌吉記念 健康マラソン大会要項

1. 主催 関西大学 OB・OG 会・関西学院体育会同窓倶楽部
2. 主管 総合関関戦・健康マラソン実行委員会
3. 後援 関西大学校友会・関西学院同窓会
4. 場所 関西大学校内コース
5. 期日 2018 年 6 月 3 日（日） 小雨決行
6. 種目 一般の部 3.2km マラソン
小学生以下の部 1.2km マラソン
7. 参加資格 一般の部 関大・関学両学生、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、走る事に自信のある方。
小学生以下の部 関西大学カイザーズクラブ、関大併設校、関学付属校、近隣の小学校などに所属する小学生以下で、保護者の同伴が可能である者。小学生未満の者は保護者との並走が可能である者。
8. 参加費 無料
9. 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、総合関関戦グッズ」をお渡します。
11. 参加申込 関大・関学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あります。

●健康マラソン大会事務局●

〒564-8680 吹田市山手町3-3-35 関西大学 新凱風館内

体育会本部 TEL/FAX : 06-6388-8214

メールアドレス : kandaihonbu@yahoo.co.jp

申込締切 5月27日（日）

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、大会申込書または申込フォーム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。
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。
15. スケジュール 10時30分 受付開始@関西大学東体育館前
※11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。
12時15分 開会式@関西大学中央グラウンド
12時30分 小学生以下の部スタート@関西大学中央グラウンド
※ゴールはスタートと同じ場所となります。
13時00分 一般の部スタート@関西大学中央グラウンド

※ゴールはスタートと同じ場所となります。

16. 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を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下さい。
- 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。