

ボランティア・スタッフ【ペースランナー】の皆様へ

ニッポンランナーズ
部門責任者 齊藤太郎

『依頼状』『駐車券（希望者のみ同封）』が大会事務局より後日郵送されます。

3月中旬にお手元に郵
送物が届く運びになっ
ています。

大会公式ペースランナーへのご協力ありがとうございます

それぞれの設定タイムをターゲットとされる参加ランナーの皆様がいます。

そんな方々の快走につながるような心のこもったサポートをお願いします。

当日に向けて上手にコンディションを整えてください。

1、期 日 2025年3月30日（日） 9：30スタート

2、会 場 佐倉フルマラソンコース《岩名発着》エントリー 4,621人（昨年より205人増）

3、仕事の内容

定位置から走り出し、設定ペース【ネットタイムが基本】でのゴール

【ペースの目安】ハーフで90～120秒弱の貯金

その後は、風等の様子を見て調節

集団を利用するランナーとの適切なコミュニケーション（必要最小限）

終盤は『そのままのペース』『ペースを落としてギリギリクリア』に分かれるなど

レース状況に応じて柔軟に対応してください。チーフの判断を仰いでください。

4、当日のスケジュール 時間通りの進行にご協力ください

時間	内容	場所	備考
8:00	※ゆとりを持って会場入り 全員集合＝任務のスタート <u>※確実にこの時間に待機。</u>	【岩名・男更衣室】 天候に関わらず	齊藤・鈴木 まで出欠&体調を確認
↓そのまま	ミーティング チーム作戦会議など		【ビブス&ナンバー】配布 【貴重品】岩名受付に預け（ロッカーキーも）→終了後返却
8:40	各自アップ・準備		出場メンバーとの交流も大切に
9:10 9:15	【岩名競技場玄関】集合 MCよりペーサーの紹介		走るスタイルで集合 <u>※相方とはぐれないよう注意</u> <u>一緒に動いてください</u>
9:20	スタート地点に整列 今回のフルスタート地点・未確認	<u>チームごと</u> <u>指定のエリアに整列</u>	<u>※スタート方法</u> <u>申告タイムのプレート地点</u>
9:30	<u>スタート</u>		
	各チームゴール → 齊藤 まで <u>終了報告・MEMO</u>	【更衣室】	ビブス回収&返却 (各チームでまとめてください) シャワー、お弁当、更衣。
(ゴール後)	【貴重品】返却(岩名受付)		

報告書《各設定チーム》ごとに提出（当日配布）次回大会へのカイゼンの為にお願いします。

>> **任務終了。**

5、会場までの移動

車の方 >> 『駐車券』（実行委員会より郵送） 同封されていない場合にはご連絡ください。

電車の方 >> 徒歩で会場までお越しください。《京成佐倉→岩名 2.5Km》

6、主な共有事項

- 1 ウェア、キャップなど、ご自身でご用意ください。役員帽子（オレンジ）当日配布を利用しても OK。
一番上には黄色いビブス、〔●時間●●分〕のナンバーカードを装着していただきます。
風船を用意しますが、見つけやすい目印となる物を各自ご用意いただいても OK です。
- 2 荒天時も設定通りの任務となります。天候に合わせた服装をご用意ください。
- 3 エイドの物を取って構いません。その他に必要な補給物はご自身で準備をしてください。
- 4 大会当日までの緊急連絡は下記まで電話、メールにてお知らせください。
- 5 体調不良や故障で走れない時は、時間にゆとりを持ってご連絡ください。
- 6 目標タイムを目指し、苦しさに耐えて走る参加者の目線に立ったサポートと声掛けを。
- 7 フィニッシュ後、後続ランナーへの惜しみないエール。共にゴールした方との交流。
- 8 走行中に継続が困難になった場合はリタイアを告げ、チーム内で柔軟な対応を。

<その他のポイント>

中間地点通過時に 90～120 秒弱くらいの貯金があると安心感につながる

但し、それ以上速い場合には、オーバーペースと指摘されることもある。

残り 500M、競技場への上り坂でのペースダウンを不安に思う方が多いので、そのあたりを配慮したペース配分を心掛ける。

「給水所はこの先㊟or㊞にあります！」「左折します！ 右折します！ 段差注意です！」

などの注意喚起は毎回。アドバイスは最小限。集中して走るランナーへの配慮。

西寄りの風の影響を受けることが多い【その場合向かい風】8～14K 21～27K 30～31K 38～41K
フィニッシュ手前（トラック直線）にて、設定タイムゾーンでゴールする皆さんに、しばらくの間惜しみの無いエールを送る。**（※フィニッシュライン素通り退散はNGです。今回は特にネットタイムでのペースメイクの為、徹底願います）**

7、ペースランナー一覧表・別紙にて

<MEMO> レース中緊急時連絡先 【今大会も変更なし】

090-4725-2334（救護本部）

給食内容（予定）

パン類（あんぱん等）、
チョコ、塩分タブレット

2025 年のデータ

エイド補給物

05.5K 給水

11.8K 給水

16.3K 給水＋給食

19.3K 給水※今回変更

23.5K 給水＋給食

26.5K 給水※今回変更

30.2K 給水＋給食

32.8K 給水

36.5K 給水＋給食

40.5K 給水

ゴール

給水＋給食

<連絡先>

◆ニッポンランナーズ

043-481-0711

info@nipponrunners.or.jp

【当日携帯】

齊藤太郎

080-5966-0711