

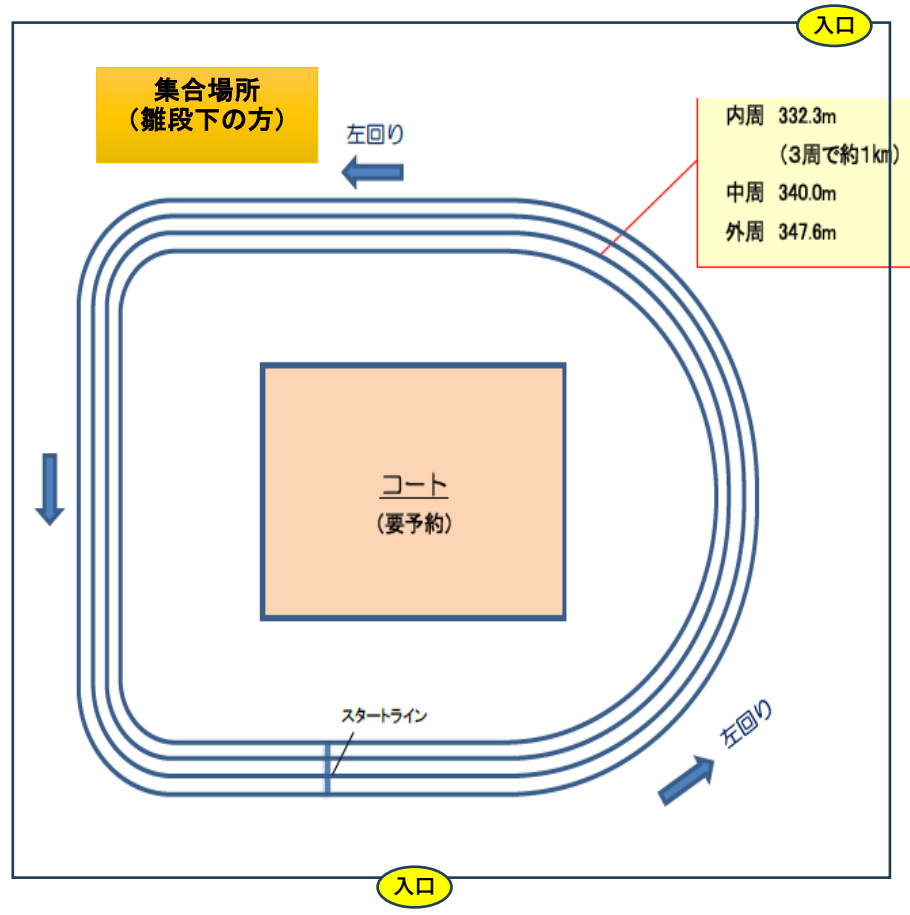
集合時間／場所

17:45 本社G 階段下集合

QA棟



入口以外の所からの入場禁止！  
(フェンスを越えないでください)



# 練習当日のスケジュール

時刻	やること	備考
17:45	集合・ウォーミングアップ	基本各自、コース知らない人は一緒に
	体操/水分補給等	ドリンクは基本幹事 or サポート or 運営陣で準備致します
18:15	①ガチメニュー ②ファンラン ③walk	①指定のメニューをみんなで実施 ②本社Gジョギング40分程、もしくは他好きなメニュー ③本社Gwalk40分程、もしくは他好きなコース ※①②③ではなく別行動も可。
19:15	クールダウン	
19:30	解散	早退／居残り可

持ち物：

- ☐ 走れる服装（Tシャツ、短パン、シューズ、靴下）
- ☐ タオル
- ☐ タイム計測できるもの（時計/スマホ等）
- ☐ **マイコップ**

飲物は2Lペットボトル共有しますのでマイコップをご持参ください！

## 注意事項／感染対策等

- **当ページ＋P4、P5の注意事項を熟読ください！**  
**（ルール違反があると全社駅伝出場権はく奪につながります！！）**
- 入退場ゲートは2か所です！フェンス乗越え等禁止！（P5参照）
- トライアル時はインコースでOK、ジョグ等はアウトコースにしましょう
- 他部ランナーも多くいますので迷惑になる行動はやめましょう  
例） 3人以上で広がってコースをふさぎながらjog  
インコースを2人並んで走ってふさいでしまう 等
- 夏はP6熱中症への注意もご留意・実行お願いします

HUREAIからの展開事項

遵守しないチームは全社大会出場禁止等ペナルティあり！

本社地区周辺での駅伝練習時のお願い			
■ 地域の皆さまへご理解いただき、かつ安全、健康な(感染症対策含めた)練習を実施いただくために 以下、注意事項の遵守をお願いいたします。(悪質な違反や、再三の注意時に関わらず 改善が見られない場合は、本社地区での全面練習禁止や、出場停止処分の検討対象となります)			
	チーム練習 ※2人以上で、集合時間・場所を 決めて行う練習	個人練習	
全ての場所で 共通する注意事項	・イヤホン・ヘッドホン着用は禁止		
	・大きい声で話しながら走らないこと		
	・動画撮影をしながらの並走等、禁止(携帯・ビデオ・カメラ)		
	・S&S(サービス&サポート)センターは使用不可(トイレ・着替え)		
	・1列縦隊で走行すること	—	
	・他チームの邪魔にならないよう 配慮すること	・他の走行者、歩行者の邪魔に ならないよう配慮すること	
個別の注	本社 グラウンド	使用可能 <a href="#">＜HP:本社グラウンド 使用ルール＞</a>	
		・イベント開催時は使用不可 (事前に予約状況を確認下さい)	
		・コート内は他団体の予約の可能性あり。(要確認)	
		・グラウンド土手は走行禁止 (荷物置場としては使用可)	
		・入場・退場時に、フェンスを跨がない。(特に北側) * *ケガ防止* *	
		・夜間(18時以降)は蛍光タスキ着用推奨	
		・周回する際は左回りで走行すること	
		・レーンごとの使用目的を守ること (1レーン:タイムトライアル・ダッシュ専用、2レーン:追い越し専用、3レーン:ジョギング専用)	
		・チームのぼりは使用可能	—

【昨年の事例】

残念なことです、  
本社グラウンドの施設管理されているトヨタパーソナルサポート様から  
駅伝の練習において危険な利用をされている方がいると連絡がありました。

具体例として  
・トラック、及びトラック周辺での逆走  
・ランナーと並走での動画撮影  
・無理なトラックの横断  
・ランナーの迷惑になるような場所での体操 などが展開されました。

今一度各支部長の皆様方から  
各部代表(職場代表)⇒駅伝関係者へ  
・本社グラウンド使用者と接触しそうなような行動はとらない  
安全に横断できる間隔の時に横断する  
・体操はフィールド内の4隅のパイロンの内側で実施すること  
とルール・マナー10ヶ条の再徹底をお願いします。

幸いなことにまだ練習中の接触によるケガなどの報告は受けていませんが、  
このままだとそういったことが起こってしまうかもしれません。  
みんなで気持ちよく使用して、駅伝を通して職場の一体感向上につながってほしいと思います。



# 本社G入退場のルール

**南側：正面入退場**



入場可

**2024年 10月～12月 看板設置を予定**

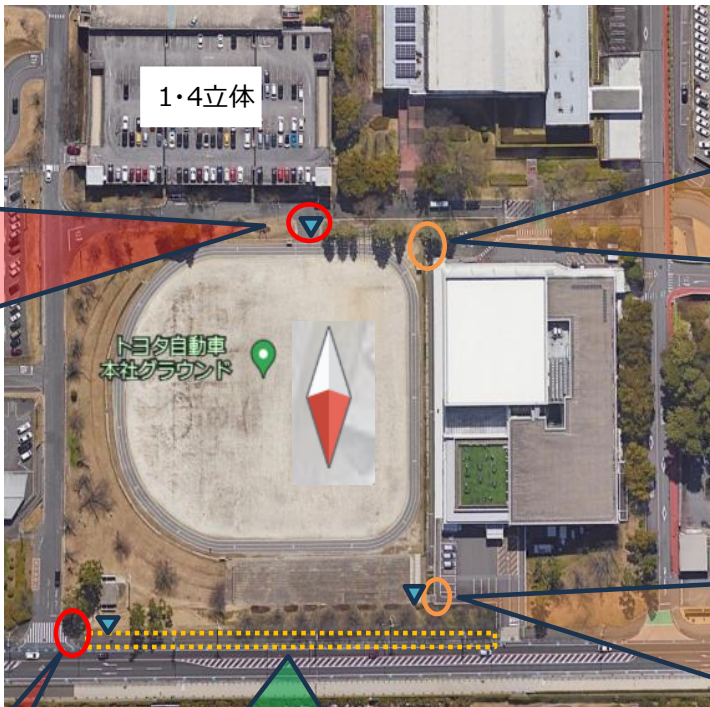
- ・本社グラウンド 使用ルール（SPO）
  - ・本社グラウンド 予約状況（SPO）
  - ・駅伝練習 ルール・マナー10ヶ条（PDF）
- QRコード付きの看板を設置方向で調整中

北側：屋外トイレ前 可

**\* \* 足元注意してください \* \***



入場可



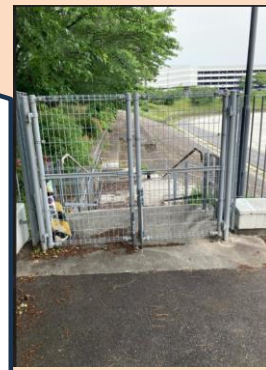
**南側：フェンス脇 不可**



入場不可

北側：體育館前

**\* \*調整中\* \***



現状  
入場不可

**＊ ＊北側フェンスを乗り越えての入退場 不可（ケガ防止） ＊**



入場不可

# 夏の練習は熱中症に注意！

## 練習前

- ドリンク準備が十分な事を確認する（塩分糖分も必要）
- 体調悪い／疲労度高い／炎天下に長時間いた場合等は無理に練習するのやめておきましょう
- 淡い色系長袖、日焼け止め、帽子等で肌を守る（焼けた肌は発汗減少し体温調節機能低下）

## 練習中

- 余裕をもったペースで絶対に無理しない。（特に運動慣れていない人、涼しい室内にいる事が多い人）
- 距離も冬に走れたMAX距離の半分以下で
- 水分はこまめに補給、塩分も必要。（のど渇く前にちょっとずつ補給）
- 異変に敏感に（めまい、ほてり、だるさ、吐き気、急な筋肉痛、尿の色が濃い等）
- 集合練習時はまわりでふらついている選手がいたらすぐ声掛けやめさせる

## 熱中症の疑いがあったら！

- 意識あり ⇒ 日陰／エアコン効いた室内へ移動して休む、水分と塩分を補給、脇/首筋/鼠径部等を冷やす
- 意識なし ⇒ 周囲が救急車呼ぶ、日陰にうつし、衣服緩め、脇/首筋/鼠径部中心に水かける等冷やす
  - ×水分のみ補給（塩分無いと痙攣等で悪化）
  - ×首の裏やおでこ冷やす（脳が冷えたと勘違い体温調節しなくなる）