Shonan International Marathon

給水・給食マニュアル
【龍城ヶ丘ブロック】

SHONAN INTERNATIONAL MARATHON

目次

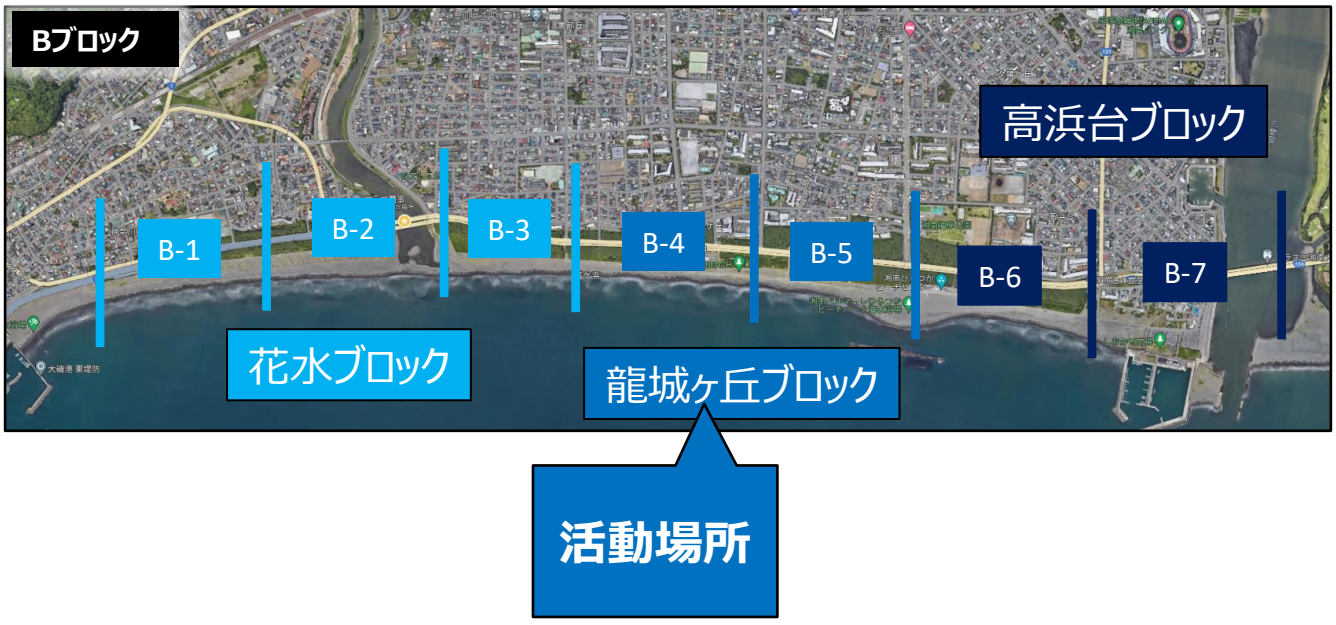
1　目次／集合時間／体制
2　共通マニュアル
3　活動ブロック

ボランティア集合場所・時間

集合場所	集合時間	
	リーダー	メンバー
湘南海岸公園（平塚）	**7：10**	**7：30**

体制

龍城ヶ丘ブロック　B-4 ～ B-5
ブロック長：大塚　篤
ブロック長：高木　愛子



集合場所

【湘南海岸公園（平塚）】
集合場所はQRコードまたはURLから
Google Mapでご確認いただけます。
https://maps.app.goo.gl/MCS3G9iVoUiXyX4n6

ゴミ回収場所

ゴミ置場

ゴミ置場

湘南海岸公園 公衆トイレ
湘南海岸公園 駐車
湘南海岸公園駐輪場
出入口
車輌停車位置
タイチャリ 湘南海岸公園
ゴミ置場

役割（朝の流れ）

◆大会前日（ブロック長にのみ配付します）

[配布物一覧]　※車両に積込
（赤字＝ボランティア配布物）
・スタッフウェア
・スタッフキャップ
・グルメカード
・看板(担当エリアによる)
・無線機
・携帯電話
・担当エリア名簿

◆大会当日

〈ブロック長の役割〉
集合場所にて、以下をリーダーへお渡しください。
・ボランティア配付物（スタッフウェア・スタッフキャップ・グルメカード）
・担当エリア名簿
・資機材テントに、備品（衛生手袋など）が入っています。
　ピックアップして活動場所で使用してください。

〈リーダーの役割〉
①名簿の確認
集合時、各メンバーの出欠を名簿で確認してください。

②配付物の受け渡し
各メンバーにスタッフウェア・スタッフキャップを配付

③活動ポイントへの誘導
交通規制が開始され、安全が確認でき次第、ブロック長の指示に従って活動ポイントへ移動してください。

集合時

ゴミ箱の製作

ゴミ箱の配置

給食机の配置

給食の配置

給食の準備

2.給水ユニットについて（ステンレスジャグ）

※ステンレスジャグ
（スポーツドリンク用）
1個20ℓ （2蛇口）

◆スポーツドリンク
【エキストラハイポトニックドリンク】
（グリコCCD）

◆スペシャルドリンク
【エキストラハイポトニックドリンク】
（クエン酸ドリンク）

◆スペシャルドリンク
（カルピス）

◆スペシャルドリンク
（麦茶）

※エキストラハイポトニックドリンクとは・・・
おなかに溜まりにくく、水分がすばやく吸収されるように、体液より低い浸透圧（ハイポトニック）にしているドリンクです

◆真空状態の解除
給水ポイントに着いたら必ず行ってください。

蓋が締まっている状態で
納品されます。

止め具を取り、蓋を開けて
真空状態を解除してください。

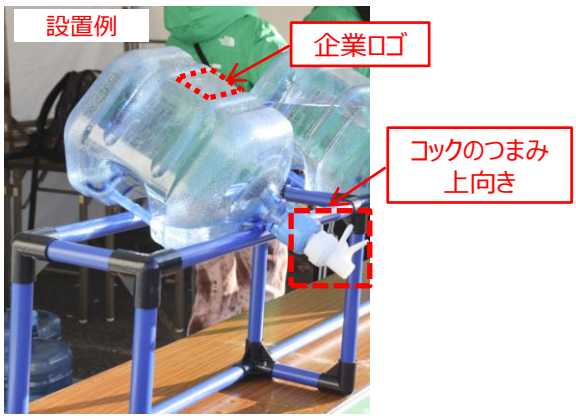
背面側の止め具を中に入れ
てください。
(真空状態にならないために)

前面側の止め具を止めたら
準備完了です。

3.給水ユニットについて（リターナブルボトル）

※リターナブルボトル
（水用）
1個12ℓ（1蛇口）

設置は設営スタッフと一緒に
行ってください。



◆コックの取り付け
給水ポイントに着いたら必ず行ってください。

ラベルとシールが貼られたまま、
給水ポイントに納品されます。
**※ラベルについてはリターナルボトルを
使用する直前にはがしてください**

ボトルを立てたまま、ラベルと
シールを剥がしてください。

付属のコックを袋から取り出してく
ださい。

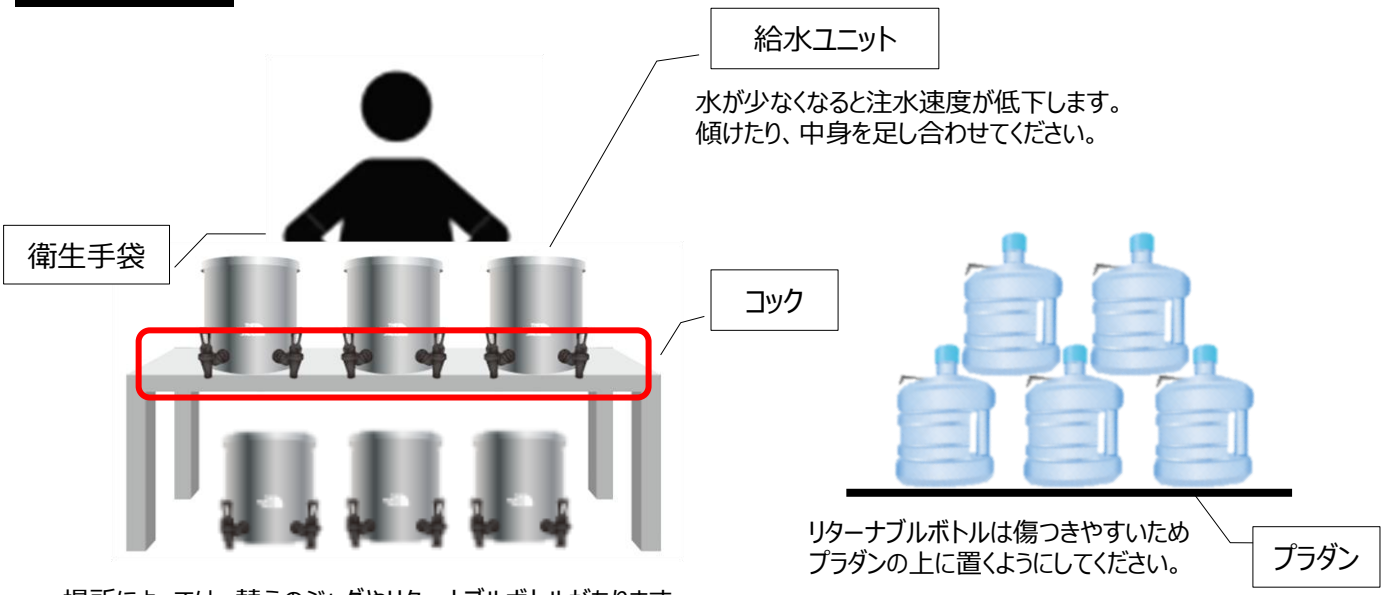
コックをボトルに刺して完成です。
ボトルをラックに載せてください。
※リターナルボトルの企業ロゴとコックの
つまみは上向きに設置してください

4.事前準備について

①給水ユニットとテーブルはかご台車に乗っています。設営スタッフと一緒に運搬・設置・終了後は回収を行ってください。
※給水ポイント137～給水ポイント171までは車両にて運搬、給水ポイント1～給水ポイント136は設営スタッフとかご台車で運搬をします。
スポーツドリンク（グリコ）の溶解は事前に済ませています。作業をしていただく必要はありません。
②給食については、準備と撤収をお願いいたします。

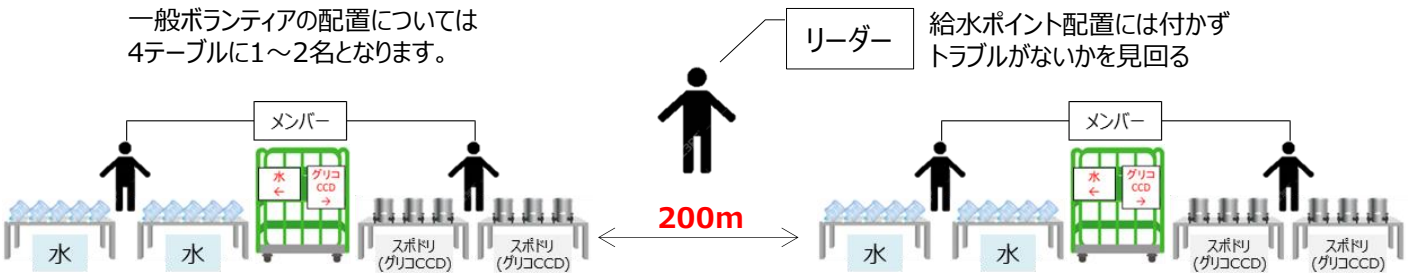
※給水、給食の事前準備や撤収時には付近施設のご迷惑にならないようにお願いいたします。

5.活動イメージ

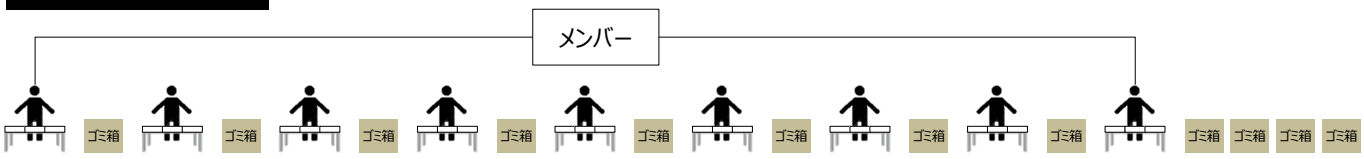


場所によっては、替えのジャグやリターナブルボトルがあります。
たまに蓋の中を開けて、残量確認をしてください。
机上の給水ユニットの水が無くなったら、取り換えてください。

6.給水配置イメージ



7.給食配置イメージ



メンバーの配置については、1テーブルに1名となります。間にゴミ箱を設置してください。

8.給食の提供方法について

①給食物の配置については給食図面を確認してください
②給食物については特製トレーを使ってください

※特製トレーの使用例

9.特製トレーの使用方法について

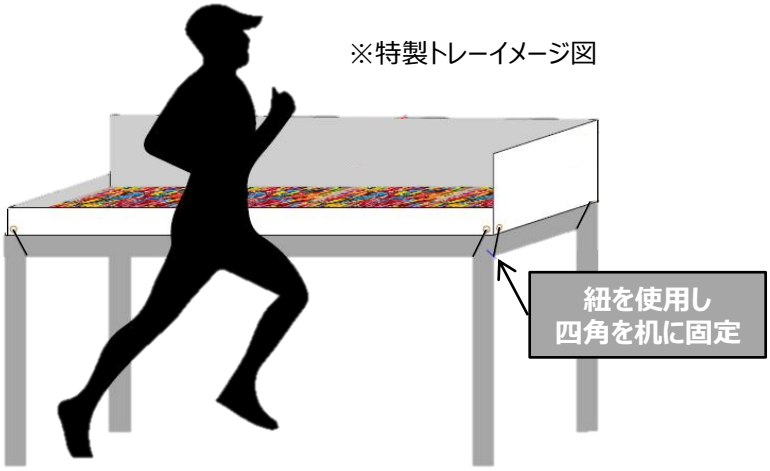
①特製トレーは机に紐で固定してください（角に穴が開いています）
②個包装以外の給食物品についてはラップを敷いてください
　※個包装の給食物品については、そのまま広げてください

10.給食物カットについて

カットが必要な給食物はバナナのみとなります。
番重にラップを敷いて、食べやすい1/3または1/4サイズにカットし提供してください

食べやすい大きさにカット

※特製トレーイメージ図



■備品表

		大磯			平塚			茅ヶ崎			藤沢				計
		A3-5	A1-2	A6-8	B1-3 給食6	B4-5	B6-7	C1-3 給食5	C4-7 給食1	C8-10 給食4	第5関門	D1-3 給食2	D4-5	D6-7 給食3	
		（大磯プリンス第3駐車場 シャトルバス）	大磯港駐車場	大磯港駐車場	（唐ケ原 花水レストハウス）	湘南海岸公園	湘南海岸公園	相模川流域下水道 左岸処理場	茅ヶ崎公園	浜須賀	辻堂海浜公園 東駐車場	辻堂海浜公園 西駐車場	（ニエアル広場 湘南海岸公園）	中部バス駐車場	
コース備品															
1	仮設テント	0張	0張	0張	1張	0張	0張	1張	1張	1張	0張	1張	1張	1張	7張
2	給食テーブル	0本	0本	0本	10本	0本	0本	10本	10本	10本	0本	10本	0本	10本	60本
3	台車	0台	0台	1台	5台	0台	0台	5台	5台	5台	0台	5台	0台	5台	31台
4	PPロープ	0巻	0巻	0巻	2巻	0巻	0巻	2巻	2巻	2巻	0巻	2巻	0巻	2巻	12巻
5	ブルーシート	0枚	0枚	0枚	1枚	0枚	0枚	1枚	1枚	1枚	0枚	1枚	0枚	2枚	7枚
6	ゴミ箱	0枚	0枚	0枚	35枚	0枚	0枚	35枚	35枚	35枚	0枚	35枚	0枚	35枚	210枚
7	ゴミ袋	0枚	0枚	0枚	80枚	0枚	0枚	70枚	60枚	70枚	0枚	60枚	0枚	60枚	400枚
8	まな板	0本	0本	0本	10本	0本	0本	10本	0本	0本	0本	0本	0本	0本	20本
9	包丁	0枚	0枚	0枚	10枚	0枚	0枚	10枚	0枚	0枚	0枚	0枚	0枚	0枚	20枚
10	除菌ウェットシート	0個	0個	0個	5個	0個	0個	5個	2個	2個	0個	2個	0個	2個	18個
11	衛生手袋（S）	1箱	1箱	1箱	1箱	1箱	1箱	1箱	1箱	1箱	0箱	1箱	1箱	1箱	12箱
12	衛生手袋（M）	5箱	5箱	5箱	10箱	5箱	5箱	10箱	10箱	10箱	0箱	10箱	10箱	10箱	95箱
13	衛生手袋（L）	1箱	1箱	1箱	1箱	1箱	1箱	1箱	1箱	1箱	0箱	1箱	1箱	1箱	12箱
14	養生テープ	3巻	3巻	3巻	2巻	3巻	3巻	2巻	2巻	2巻	0巻	2巻	3巻	2巻	30巻
15	残水チェックシート	30枚	30枚	30枚	30枚	30枚	30枚	30枚	30枚	30枚	0枚	30枚	30枚	30枚	360枚
16	えんぴつ（残水チェックシート記入用）	30本	30本	30本	30本	30本	30本	30本	30本	30本	0本	30本	30本	30本	360本
17	はさみ	2本	2本	2本	1本	2本	2本	3本	4本	3本	0本	3本	4本	4本	32本
18	カッターS	2本	2本	2本	1本	2本	2本	3本	4本	3本	0本	3本	4本	4本	32本
19	ほうき	0本	0本	0本	5本	0本	0本	5本	5本	5本	0本	5本	0本	5本	30本
20	鉄道ちりとり	0個	0個	0個	5個	0個	0個	5個	5個	5個	0個	5個	0個	5個	30個
21	ニューイージー（レジ袋）	2束	2束	2束	2束	2束	2束	2束	2束	2束	0束	2束	2束	2束	24束
22	ざまみず（アルミ缶）	36本	52本	44本	32本	40本	48本	80本	96本	80本	0本	80本	56本	40本	684本
		1.5箱	2.166667箱	1.833333箱	1.333333箱	1.666667箱	2箱	3.333333箱	4箱	3.333333箱	0箱	3.333333箱	2.333333箱	1.666667箱	28.5箱
23	ざまみず（アルミ缶）	0本	0本	0本	120本	0本	0本	120本	120本	120本	0本	120本	0本	120本	720本
		0箱	0箱	0箱	5箱	0箱	0箱	5箱	5箱	5箱	0箱	5箱	0箱	5箱	30箱
24	消毒スプレー(次亜水)	9本	13本	11本	8本	10本	12本	20本	24本	20本	0箱	20本	14本	10本	171本

11.活動中の注意事項

・衛生手袋を各自5双ずつ配布いたします。（当日配布）必ず使用し汚れてしまった際や休憩で外した際に交換するようにしてください。
・最終ランナー通過前に、すべての水が無くなる場合もあります。
その場合は机の上から給水ユニットを降ろし、隣の机のサポートを行うようにしてください。（追加の水輸送はありません）
・ 活動中の休憩について
給水ポイント毎にリーダーの指示のもと、交代で休憩を行うようにしてください。
休憩中は、スタッフウェア、キャップとIDは外して休憩してください。
仮設トイレが遠い場合があります。事前にトイレは済ませるようにしてください。（仮設トイレ位置は別紙参照）

ざまみずについて

参加者がマイボトルを紛失した際の予備ボトルとして、『ざまみず（アルミ缶）』を用意しています。
大会当日、ボランティア集合テントに入れてあるので、各給水ポイントに配布してください。
1給水ポイントにつき、4本

消毒スプレーについて

参加者が給水ポイントについた時に、使用できるように『消毒スプレー』を用意しています。
ざまみず同様ボランティア集合テントに入れてあるので、各給水ポイントに配布してください。
1給水ポイントにつき、１本

2t給水タンクについて

参加者の水かけサービス用・配置場所付近の水不足時に、コース上に2tタンク車を配置しています。
車が停車後、移動することはありません。
担当の給水ポイントの水が無くなった場合、以下の配置場所に行けば給水補充ができます。

★2t給水タンク配置場所
33km地点（唐ケ原 大磯海岸広場）
35km地点（西湘大磯港IC先 待避所）
37km地点（西湘大磯西IC手前 待避所）
39.6km地点（西湘二宮IC 待避所）

ゴミ回収

1.燃えるゴミ（バナナの皮・紙くず・残飯など）
2.プラスチック（レインコート・ビニール袋・養生テープ・POP・プラスチック関係）
3.ダンボール（ダンボールのみまとめる(テープ類等は剥がす)）
4.ペットボトル
※給水物品としては提供していませんがゴミとして出た場合は、ペットボトルでまとめてください。
※ペットボトルラベルは剥がさなくてもよいが、中の液体は必ず全部出してから捨ててください。
5.缶、ビン
※給水物品としては提供していませんがゴミとして出た場合は、缶、ビンでまとめてください。
※燃えるゴミと燃えないゴミが、混在している場合、環境へ悪い処理となってしまいます。分別にご協力ください。

ゴミ回収車（交通規制解除後）

養生テープを外し
折り畳み、まとめておく

ゴミ箱

袋を縛り
まとめておく

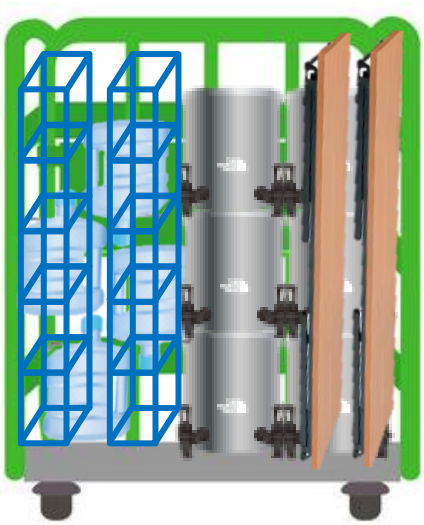
12.活動後の撤収について

・給水ユニットの残水量記録について
活動前に配布した記録用紙に、残水量の記入をお願いします。飲料が無くなった場合、無くなった時間も記入してください。
次回大会への大切な参考資料となります。 ※記入後は必ず、ブロック長に渡してください。
最後尾のランナーが通過した後、すぐに撤収します。水量の確認は早めにおこなってください。

・余った給食物については、テントに戻すようにしてください。

・撤収時は給水ユニットの蓋をしっかり止め、設営スタッフと一緒にかご台車に積み込みをし、運び出した場所へ戻してください。

給水かご車※イメージ



・リターナルボトルを、ジャグ、ラック等を積む
※ランナーが少なくなってきたら、徐々に縮小してください

残水量記入シート

お名前 ①
エリア B-7
給水ポイント 7

グリコCCD	残水量記入	水	残水量記入
ジャグ1	ℓ	ボトル1	ℓ
ジャグ2	ℓ	ボトル2	ℓ
ジャグ3	② ℓ	ボトル3	③ ℓ
ジャグ4	ℓ	ボトル4	ℓ
		ボトル5	ℓ
		ボトル6	ℓ

※残った水量を記入してください

①お名前の記入をお願いいたします
②グリコCCDの残水量の記入をお願いいたします
③水の残水量の記入をお願いいたします

記入例：
ジャグ(20ℓ)が4個あって2個が空で1個が半分、1個が満水
リターナルボトル(12ℓ)が6個あって4個が空1個が半分1個が満水

グリコCCD	残水量記入	水	残水量記入
ジャグ1	0 ℓ	ボトル1	0 ℓ
ジャグ2	0 ℓ	ボトル2	0 ℓ
ジャグ3	10 ℓ	ボトル3	0 ℓ
ジャグ4	20 ℓ	ボトル4	0 ℓ
		ボトル5	6 ℓ
		ボトル6	12 ℓ

・解散
回収車到着後、集合場所に戻って下記の事項をおこなってください。
①スタッフウェア・キャップの返却
②グルメカードの受取
その後、解散となります。ありがとうございました。

B　-　4

交通規制時間　8:00頃～最後尾通過後

区間		先頭	最後尾	関門	トイレ
往路	4.6km～5.3km	9:15頃 （フル）	10:06頃 （フル）	約0.5km（第1関門） 10:10　※フルのみ	約0.3km （八間通り交差点）
復路	31.4km～32.1km	10:42頃 （フル）	13:42頃 （フル）	約4.6km（第7関門） 14:13	約1.4km （唐ケ原交差点）

※次の情報はブロックの始点から算出。情報はフルマラソンです。

※127~130は湘南海岸公園からかご車運搬

		127	128	129	130
リターナルボトル（12ℓ）		10本	9本	11本	9本
ジャグ（20ℓ）	CCD（グリコ スポドリ）	5個	6個	7個	5個
	BACC＆クエン酸	－	－	－	－
	カルピス	－	－	－	2個
	カルピス（巨峰）	－	－	－	－
	カルピス（桃）	－	2個	－	－
	麦茶	2個	－	2個	－
トイレまでの距離（約）		1.5km	1.3km	1.1km	900m
関門までの距離（約）		3.5km	3.3ｋｍ	3.1km	2.9km

B - 5

交通規制時間　8:00頃～最後尾通過後

区間		先頭	最後尾	関門	トイレ
往路	5.3km～5.9km	9:17頃 （フル）	10:12頃 （フル）	約5.5km（第2関門） 10:56	約0.1km （扇の松入口交差点）
復路	30.8km～31.4km	10:40頃 （フル）	13:37頃 （フル）	約4.2km（第7関門） 14:13	約0.5km （扇の松入口交差点）

※次の情報はブロックの始点から算出。情報はフルマラソンです。

※1~3、124~126は湘南海岸公園からかご車運搬

		1	2	3	124	125	126
リターナルボトル（12ℓ）		10本	10本	10本	7本	10本	13本
ジャグ（20ℓ）	CCD（グリコ スポドリ）	7個	7個	7個	2個	5個	7個
	BACC＆クエン酸	–	–	–	3個	–	–
	カルピス	–	–	–	–	–	–
	カルピス（巨峰）	–	–	–	–	2個	–
	カルピス（桃）	–	–	–	–	–	–
	麦茶	–	–	–	–	–	–
トイレまでの距離（約）		1.2km	1.0km	800m	2.1km	1.9km	1.7km
関門までの距離（約）		5.3km	5.1km	4.9km	4.1km	3.9km	3.7km

■ 一般ボランティア（給水）傷病者発見時対応フロー　※参考資料

あなたのAED要請番号は　070-3314-2457　です

私がいる地点は（A~D-○）＿＿＿＿＿＿ です。
給水番号（1番～171番）＿＿＿＿＿＿ 給水です。
山側 or 海側（山側：東京方面、海側：小田原方面）です。
至急来てください。

※緊急を要する場合のみお電話してください※

救護チームからのお願い

救護活動の一助としてあなたの目（観察力）が必要です。コース全域に配備された給水ボランティア、コース誘導ボランティアの皆さんのほか、

オールスタッフで安全な大会づくりを目指します。みんなで参加！みんなで助ける！

オールスタッフの目

傷病者発見

緊急　意識がない！
呼吸してない！(変な呼吸も含む)

大声で助けを呼ぶ
みんなで助け合い

AED要請番号に電話

ボランティアの○○です。
○-○ブロック、○○給水で
ランナーが倒れてます。
至急AEDをお願いします

119に電話

マラソンで傷病者が発生しました
○エリアの○ブロック○○給水へ
救急車をお願いします

救護スタッフ到着

ありがとうございました！

近くに赤いウエアの救護スタッフがいない

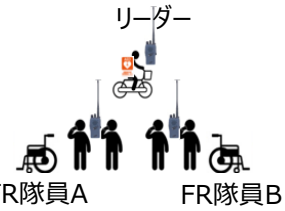
意識もある
喋れる

救護スタッフを
探してください
(待機位置はマニュアル)

救護スタッフを現場に
連れて行ってください

ありがとうございました！

FR隊（ファーストレスポダー）
AED/無線機を持って待機しています。
マニュアルにプロットしてあるあなたの近くのFR隊員の待機位置を確認しておきましょう！



近くに赤いウエアの救護スタッフがいる

救護スタッフを呼ぶ

ありがとうございました！

★救護チームからのお願い★

すべてのスタッフの目で、安全を守る新しい救護体制で臨みます。

傷病者発見の際近くにいる赤い帽子の救護スタッフを探してください。

万が一、傷病者の意識や呼吸がなく、近くに救護スタッフが見つからない場合はマニュアルに記載されたAED要請番号に電話しあなたの活動場所を伝えてください。
あわせて119番通報をお願いします。

AED要請番号は活動場所ごとに番号が異なりますので必ず事前にマニュアルで確認をしておいてください。