

小学生の選手の方には、保護者様が一緒に内容を確認して、理解できるようにお話ししてあげてください。

選 手 の 皆 様 へ

【競技の前に】

- ☆大会までにとどき走る練習をして、自分のペース（走る速さ）を覚えておいてください。速い人につられていつもよりスピードが上がると、疲れて最後まで走れなくなってしまいます。
- ☆食事は走る2～3時間前にとっておくこと。朝食の時間が遅いと、お腹が痛くなる場合があります。
- ☆走る前に準備運動をして、体をあたためてから集合場所に集まってください。また、アップする選手は、中央交流広場※とスタートライン北側のほんまち通り※をご利用ください。

【競技中】

- ☆スタートはピストルの合図で行います。
- ☆スタート時には、選手同士がぶつかって転んでしまうことがときどきあります。スタート直後はあわてて無理に前へ行こうとせずに、最初は慎重に走ってください。走る距離が長いので、スピードに自信がある選手は後からでもどんどん前に行けます。
- ☆選手の先頭より少し先に、先導車（バイク）が走ります。先頭の選手は先導車の後をついていってください。一番最後を走る選手の少し後ろに後続車（軽自動車）が走ります。
- ☆歩道ではなく、車道の一番左端を走ってください。ただし、レース中も完全な通行止めにはなりませんので、すぐ横を車が走行する場合があります。前の選手を追い越すときなど、右側にふくらみすぎないように注意してください。
- ☆コースの途中には、選手の皆さんが安全に走れるように見守る監察員が、紅白の旗を持って、ところどころに立っています。
- ☆途中で足が痛くなったり体調が悪くなった場合は、無理をせず走るのをやめてください。棄権する場合は、監察員に申し出てください。後続車でゴール地点へ送り届けます。

【ゴールしたら】

- ☆ゴールはアーケードに入ってきて80mほどの「おしゃれハウス YOU 諫早店」さんの前です。今大会から計測システムを導入していますので、必ずゴールラインの幅にゴールしてください。
- ☆ゴールした後は、座り込んだり立ち止まったりすると、後ろからきた選手とぶつかるので大変危険です。ゆっくり歩いてそのまま進んでください。「チップ回収」※で係員がゼッケンについている計測チップを外します。そのあと、「記録」※で完走証を受け取ります。（完走証を受け取る際は係員にゼッケンナンバーが見えるようにしてください。）
- ☆参加賞として、ドリンク 1 本を「参加賞お渡し」※で受取り解散ですが、各レース表彰対象者は「大会本部」※横の「表彰」※で、各レース終了後に表彰を行います。

※第2回いさはやまちなかロードレース大会 会場・駐車場案内図をご覧ください。

