

Running Manner

for KOKYO RUN

元々は江戸城があった皇居周辺は、史跡が多く残る日本を代表する名所のひとつ。情緒ある景色の中で、マナーを守って、訪れた人みんなが快適に過ごせるようなランをしましょう！



01 歩道は左側走行

原則として、歩道の左側を走りましょう。またその場で他の通行人と接触しないように十分に注意しながら、安全に走りましょう。

02 走行方向は反時計回り

皇居ランは、公式トラック競技などと同様、反時計回りが主流です。逆走(時計回り)をすると他のランナーにとって危険なのでやめましょう。

03 混雑時は記録にこだわらず余裕を持って走る

混雑している時間帯(平日の午後6時~午後9時頃、土日祝日のランイベント実施時など)は、記録にこだわった走りは控え、余裕を持って走りましょう。

04 音楽プレイヤーの音量を控える

音楽プレイヤーを利用する場合は、通行人との接触などのアクシデントを防ぐ上でも、周囲の音や声が聞こえ、安全が確認できる音量で使用しましょう。

05 グループの時は、広がって走らない

団体・グループ走は広がると他の通行人の迷惑です。広がらずに、大集団になるようなら少人数に分けたウェーブスタートなどの工夫を。

06 狭いところは、一列で走る

大手門前、千鳥ヶ淵交差点前や、祝田橋交差点など歩道が狭くなるポイントは、一列になって通過しましょう。追い抜きも控え、スピードも抑えて安全に。

07 追い抜きや追い越しをする時は声をかける

他のランナーを追い抜く時は「右から行きます」。追い越したら「ありがとうございます」など、ランナー同士で声をかけ合しましょう。

08 クールダウンや立ち話で道をふさがらない

走り終えた後、集団での立ち話、広がったのそぞろ歩きは他の通行人の迷惑になります。他の人の動線を妨げないようにクールダウンしましょう。

09 ゴミは自分で持ち帰る

水分補給や栄養補給などで出るゴミは、必ず各自が持ち帰るようにしましょう。皇居、周辺道路を常に良い環境に保ちましょう。

!

RUN CUBEでは、音楽プレイヤーを使用しながらのランニングは、推奨していません。ご使用される方は、個人の責任においてご使用下さい。

スマートランナーのススメ



ハンドサイン Hand sign

ランニングでのハンドサインは、後方を走るランナーに向けて使います。覚えれば、スマートに他のランナーと意思疎通が図れるようになり、より一層ランニングを楽しめます。特に皇居はランナーの多いエリアなので、以下のハンドサインを覚えて事故のない快適なラン生活を。

方向指示



[左折]は左に、[右折]は右に人差し指を向けて方向を指示。

減速



減速する時は腰の高さで開いた手を上下させる。

停止



信号などで止まる時は、握った右手を背中中で開く。

その他の注意喚起



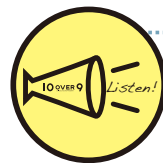
注意すべき段差や障害物は、人差し指で指示し、円を描く。



チームランニングなどで列になる場合、道幅が狭い時には、かけ声と一緒に指を頭上に掲げ隊列を変更。



10 OVER 9のオススメランニングスタイル



チームランニング Team Running

連帯感を生むチームランニング。仲間と一緒に同じ目標に向かい走れば、より絆を深められるはず。仲間のいつもと違う一面も発見できて、さらに楽しくランニングが続けられます！



走り出す前に目標を設定！



チームでオリジナルのかけ声をつくろう！



最後のランナーとハイタッチ!!

RUN CUBE
10 OVER 9

〒101-0054 東京都千代田区神田錦町3-21
TEL.03-3233-6555

営業時間 平日 7:00-22:00[最終入館21:00]
休日 8:00-20:00[最終入館19:00]



RUNNERS GUIDE

for KOKYO RUN

MAP&MANNER
ランナーズガイド 皇居ランマップ&マナー

RUN CUBE
10 OVER 9