

# 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。

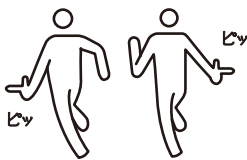
## スマートランナーのススメ



### ハンドサイン Hand sign

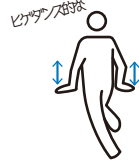
ランニングでのハンドサインは、後方を走るランナーに向けて使います。覚えれば、スマートに他のランナーと意思疎通が図れるようになり、より一層ランニングを楽しめます。特に皇居はランナーの多いエリアなので、以下のハンドサインを覚えて事故のない快適なラン生活を。

#### 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



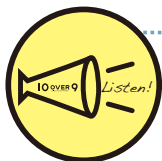
注意すべき段差や障害物は、人差し指で指示し、円を描く。



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