

# 北の スポボラ

スポーツをする楽しみ  
見る楽しみ  
支える楽しみ

発行 / 認定NPO法人 ランナーズサポート北海道



盛夏のフルマラソン。ランナーは適切な給水でゴールへ向かう

## 給水ボランティアー北海道マラソンの命綱 コース上に15カ所。紙コップ122万個を用意

北海道マラソンはフルマラソンの1万7,000人に3,000人のファンランも加えて2万人規模の大会。参加するボランティア4,000人のうち6割以上が担当するのがコース上の給水です。スタートとゴールのほかに、5kmポイントに始まって40kmポイントまでぜんぶで15カ所。時には30度を超すこともある過酷な真夏のマラソンとあって、用意する紙コップは122万個にも上ります。

陸上競技のルールでは公認大会は5kmごと8か所に給水所を設けることになっていますが、暑さ対策でその倍近い手厚い体制。まさにランナーの命綱となっています。元気に通過するランナーに「ナイスラン」と拍手すると笑顔で応えてくれる。疲れて給水地点にたどり着き、冷たい水を飲んで頭からかけて元気を取り戻すランナーに「頑張って」と声をかける。大会終了後には毎年、しっ

かりした給水があったので走り切れたと感謝の言葉が大会事務局に寄せられています。

ひとりでも多くのランナーがしっかり給水を取れて完走の喜びを味わえるように、給水作業を通じてエールを送れることは、ボランティアにとっても大きな喜びです。給水の基本を改めて確認して、よりよい作業方法を考えてみましょう。(2、3面に続きます)

### 目次

- 給水ボランティアの活動 ②
- スペシャルテーブルの活動 ③
- 健康の雑学 逆流性食道炎 ③
- スマイル・サポーターズ 3年目に ④