

だんだんと朝晩は肌寒くなり、秋本番という今日この頃。みなさんはいかがお過ごしでしょうか？大会までおよそ一か月！みなさんの活動本番の日も目前です。準備万端でとても楽しみ！という方も、まだ実感わかないし正直不安…という方もいらっしゃるかと思います。

今回のボランティア通信では、活動当日の服装や持ち物、ランナーサポートのための情報を中心に紹介します！ぜひ参考にしてみてくださいね♪

## 活動当日の服装&あると便利なアイテム

「どんな服装で行けばいい？」「これを持っていけば安心！」という情報・アイテムをご紹介します！

### ■当日の服装

大阪マラソンウェアは  
必ず一番上に！  
活動にはウェア・キャップの  
着用が必須！！

### 防寒対策はしっかり！！

今年の大会は12月開催です。今よりもかなり寒くなります。ウェアの下であれば何を着ても大丈夫！温度調節しやすい服装を。防寒&雨対策にレインコートもおすすめです。ネックウォーマーやカイロも役立ちます！

動きやすい服装を！  
濡れたり汚れても大  
丈夫な長ズボンなど  
がオススメ。

履きなれた靴！  
活動中は長時間立ちっ  
ぱなしに・・・  
脚に負担のかかりにく  
いスニーカーなどを。

荷物はコンパクトに！  
必要なものはすぐに取り  
出せる小さめリュッ  
クサックやウエスト  
ポーチがおすすめ♪  
置く場所は基本的に  
ないので持ち運びし  
やすい鞆が便利です。

### レジ袋



ランナーからゴミを  
渡された時にレジ袋  
があれば便利！

### 軍手



ものを運ぶ時だけでなく、  
防寒対策にも！

### 文房具



段ボールの開封や、メモを  
とるときに持っている  
と役立ちます。

### 腕時計



集合時間や活動中の  
休憩時間の確認の  
ために。

### ウェット ティッシュ



手を洗える場所が限られるので  
あると重宝します。

## 活動当日の集合について

「まず何時にどこへ行けばいいの？」

活動当日の集合場所は、同封の  
「ボランティアマニュアル」で確認できます！

また、コース沿道や給水、力持ちボランティアの活動の方  
は「活動場所周辺マップ」を見てくださいね！



このボランティア通信は、  
大阪マラソン公式HPでも掲載中！！  
大会の情報も、ぜひチェックして  
ください(^o^)

★大阪マラソン公式サイト  
<http://www.osaka-marathon.com/>





★大阪マラソン【公式】facebook  
<https://www.facebook.com/osakamarathon.official>





# ランナーをもっとサポートしよう！！

## 指さしコミュニケーションシート

大阪マラソンには様々なランナーが参加しています。  
外国語で質問されたときや手話が必要とき、困っているランナーを発見したときなどに該当の項目を指さしてコミュニケーションをとることができるシートです。是非ご活用ください！！

大丈夫ですか？		少しお待ちください		ついて来てください	
英	Are you okey? ア－ユ－オーケイ？	英	Just a moment, please. ジャスト ア モーメント、プリーズ	英	Follow me, please. フォロ ミー、プリーズ
中	你不要紧吧？ ニブ－ヤオジンバー？	中	请稍等一下 チンシャオデンイシャー	中	请跟我来 チンゲンウォライ

いつ  When 何时	どこ  Where 哪里	トイレ  Toilet 厕所	ごみ箱  Trash can 垃圾桶
---	--	--	--

救護所  Aid Station 救护站	更衣テント  Changing tent 更衣帐篷	給水所  Water station 供水处	自動販売機  Vending machines 自动售货机
--	---	--	---

フィニッシュ  Finish 终点	関門  Checkpoint 关门	現在地  Here 现在所在地	スタート  Start 出发点	横断ポイント  Crossing point 人行横道
---	---	---	---	---

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

午前	午後	時	分	時間	キロメートル
AM	PM	0' clock	minuits	hours	km
上午	下午	点	分	时间	公里

総合案内所  
  
Infomation  
综合服务处

**力を合わせて大会を成功させましょう！** 大会成功のためには皆さんの力が不必要可欠です！！  
新コースになって今までとは違うこともたくさんありますが、ご協力よろしくお願いします！