

A：安全なグループラン（無料）を行うにあたり、グループランのリーダーに、安全について伝えたいことを箇条書きで書いて下さい

装備品

必携品の連絡と出発前確認（最低限何が必要なのか参考例があるとよい）
携行品、服装を教えて欲しい
補給所の有無、保険の有無、必携品及び推奨品を事前に告知する
装備品の確認
リーダーの持つファーストエイドキッドは色んなトラブルケースを想定して持つ
地形や気象によっては、登山技術が求められる場面もあるため、装備とスキルの確認が必要。 高山フィールド（標高 1000m 前後・行動時間が長い・気象変化が大きい）の 3 シーズン（春夏秋）を想定した回答です。

事前情報・その他

事前のコースの共有、トイレの位置や夏場なら自動販売機のある場所などを明示してほしい。
初心者の多いグループランなら特に細かい情報を共有してほしい。
当日の行程やスケジュール、予想行動時間（ペース）を全員で共有する
走るコースの gpx データを共有して、それぞれがナビゲーションできるようにしておいてもらう
リーダーの連絡先を参加者に知らせておく。リーダーは、全員の連絡策を把握しておく
参加する人のレベルをできるだけ把握する
レベルにはげしく差異があれば断る勇気をもつ
分岐が多い、補給箇所が少ない、強度が高い、そんなグループランの際には 「初めまして、参加させて下さい」と言った方を、断る勇気も持ちましょう。
参加者に、求められる走力を明確に伝える
リーダーが把握できる人数でのグループランを行いましょう。コースや走力が分かっているメンバーだけならともかく、初めましての方が半分を超える大人数のグループランは、パーティとは言えません。企画や人数を見直してはどうでしょうか。
傷病者が発生した場合の対応を確認しておく
日本トレイルランニング協会に練習会のガイドラインがある。 主催者には今一度内容をしっかり把握しておいてほしい。
必要な山域では登山届を出す
分岐の複雑さや急登・岩場への対応など、危険ポイントを事前にチェックし参加者へ伝達する。 低山フィールド（標高 400～700m 程度）の 3 シーズン（春夏秋）を想定した回答です。
電波圏外のエリアやエスケープルートが限られる場所は、あらかじめ共有しておく 低山フィールド（標高 400～700m 程度）の 3 シーズン（春夏秋）を想定した回答です。
天候変化・行動時間の長さを見越して、行程の余裕を持つことが重要。 高山フィールド（標高 1000m 前後・行動時間が長い・気象変化が大きい）の 3 シーズン（春夏秋）を想定した回答です。
グループランの目的（ペース走なのか、技術習得目的なのか）を明確に伝えること。
緊急時の対応（通報体制・近くのエスケープルート）を事前に確認しておくこと。

全員がナビゲーションスキル（読図・現在地確認）を習得している前提ではないことを前提に、サポートする意識を持つこと。

出発前

もし、途中で分断することを前提にするなら、 それぞれに単独で行動できる人を配置できるように人をそろえる
開始前に危険行動、危険ヶ所を周知してほしい(ハイカー優先、ガレ場箇所の有無)
走力に合わせてグループ分けし、各グループにトップとスイーパーを付ける
軽装参加者も多いため、水分や装備面の確認もリーダーの役割として大切 里山フィールド（市街地近郊・標高 300m 以下程度）の 3 シーズン（春夏秋）を想定
事前にコースの危険箇所（滑落の恐れがある、分岐が分かりづらい等）を把握し、ブリーフィングで共有する。

行動中

プログラム序盤で参加者全員の走力や各参加モチベーションを出来るだけ理解する。
リーダー自身のランニングペースを押し付けない。よく千切れてますよね
必要があれば参加者のペースに合わせる
最後尾のペースに合わせる
目的に合ったペース
トレイルのグループランで、リーダーは皆とかけ離れるほど追い込む必要がありますか？ 追い込むのであれば、個人練で追い込みましょう。
メンバーの走力、コンディション等の確認するための声掛け
体調が悪い人がいないか、遅れている人はいないか気にかけて行動する。
点呼を取る
1人にさせない
最後尾は、補給やコースに不安がある可能性もあります。 リーダーもしくはサブリーダーが、最後尾に着くようにしましょう。 「きっと着いてくるだろう」とか「コース、たぶん分かっているよね」とか 「あの人が、最後尾をフォローしてくれているはずだ」ではなく 明確に「(コースが分かっている) 貴方、最後尾をお願いします」とリーダーは明言しましょう。
分岐では、後続を待ちましょう。
先頭、最後尾に加えて、真ん中あたりにスタッフが居て欲しい。 分岐や分かりにくいところでは必ずみんながついてきているか確認する
最後尾に走る人を経験豊富な人に確定し、迷いそうな分岐点では最後尾を確認し、 全員に声をかけ健康状態も確認する
夏のトレイルランでは、次の補給ポイントまで、どれくらい時間がかかるかを説明しましょう。 全員が「十分な水分を持っているだろう」と思っはいけません。 人によってはコースを分かっておらず、補給ポイントが1時間先なのに

<p>「20分くらいで着くのかな」と思っている人もいるかもしれません。 ちゃんと声に出しましょう。</p>
<p>YAMAPには、グループ位置共有機能がある。共有した全員の現在地がリアルタイムで表示され、はぐれてもすぐに分かるようになっている。お勧めする。</p>
<p>「目的地まで必ず行くぞ」と言った強い意識は、本当に必要でしょうか？ 状況によって、すぐ方針を変えることも立派な行動です。</p>
<p>登山道から外れないこと。</p>
<p>不測の事態を考慮して欲しい</p>
<p>参加者力量で予定コース短縮もありかも。</p>
<p>無料参加でもホスピタリティは求められている。</p>
<p>作業道や住宅地への抜け道など、道迷いしやすい分岐を事前に確認し、必要に応じて案内する。 里山フィールド（市街地近郊・標高 300m 以下程度）の3シーズン（春夏秋）を想定</p>
<p>集団行動では、途中でのチェックポイント設置やスイーパーの明確化を徹底する。 高山フィールド（標高 1000m 前後・行動時間が長い・気象変化が大きい）の3シーズン（春夏秋）を想定した回答です。</p>
<p>人数チェック。</p>
<p>遅れている人を基準にする。</p>
<p>参加者によってはダメ出しやコースを短くする「厳しさ」が足りない主催者がいます。 無料なんだからお客様じゃないんだから、おもねる必要はない。</p>

B：グループラン（無料）に参加する参加者に、安全について伝えたいことを箇条書きで書いて下さい

装備品

もしグループから離れて、単独になり、コースが分からなくなった場合に備えて、モバイルバッテリーとライトは必ず持っていきましょう
知らない山に入る際は、「簡単な練習なのだろう」と安直に考えず、十分な飲食物、ライトを持っていくこと。YAMAP等で地図もDLし、モバイルバッテリーを持っていくこと。
市街地に近いからといって油断せず、地図アプリやライト、補給食は必ず持参すること。 里山フィールド（市街地近郊・標高 300m 以下程度）の 3 シーズン（春夏秋）を想定
気温・風・急変など、自然条件の厳しさを前提とした備えが必要。 高山フィールド（標高 1000m 前後・行動時間が長い・気象変化が大きい）の 3 シーズン（春夏秋）を想定した回答です
防寒着・エマージェンシーシート・ヘッドライトなど、いざという時に“自分を守る装備”を携行する。 高山フィールド（標高 1000m 前後・行動時間が長い・気象変化が大きい）の 3 シーズン（春夏秋）を想定した回答です

事前情報・その他

装備品、コース、エスケープルートなど確認しておく
GPX データや YAMAP でのコースの確認を事前にしておいて、わからないことはリーダーや他の参加者に必ず聞いてほしい。
必要な装備をもち、地図アプリ等を使用し、有事に備える
十分な装備を携帯する。不安な場合はリーダーに持っていくべきものや水場の数など参考になる情報を確認する。
参加するグループランが自分のレベルに合っているか確認する
試走会といっても、ゆっくりコースを案内してくれるコース案内会なのか、完走を狙うために完走ペースで走る練習会なのか、異なる場合があります。コース案内会と思って参加して、練習会だった場合には、コースが分からない状態で単独走になる可能性があります。参加する前に、ペースを確認しておきましょう。
新しいグループのランに参加する場合には、ペースや雰囲気分からないと思います。ペースが速く、トレイル上ですぐ単独になる場合もあります。トレイルランに慣れていない場合には、知人が多く参加して、遠慮無く質問できるグループランに参加しましょう。初めて会うグループランのリーダーが、初参加の貴方のために終始配慮をしてくれると期待してはいけません。自分の身を自分で守りましょう。
グループランに誘われた際に、安易に、さらに知人を連れて行かないこと。初めまして、による連携不足+確認不足が、いつでも「なんとかなる」と思わないこと。
自分の実力と実績をできるだけ正確に主催者に伝えて断られたら素直に受け入れる
里山であっても危険である事を認識して欲しい
基本は自己責任での行動

自己責任と思いますがグループランなので、主催者の一定の責任はあることから、途中離脱シナリオなど各実行プランと対応スタッフは必要。
自分のペースに合っているか確認する。
コースを事前に確認しておく
自分の体調やペースを無理に隠さず、正直にリーダーに伝えること。 里山フィールド（市街地近郊・標高 300m 以下程度）の 3 シーズン（春夏秋）を想定
ついていく”だけでなく、自分でも現在地を確認する意識を持つようにする。 里山フィールド（市街地近郊・標高 300m 以下程度）の 3 シーズン（春夏秋）を想定
仲間と一緒にでも、現在地・ルート of 把握は自分自身でできるようにしておく。 高山フィールド（標高 1000m 前後・行動時間が長い・気象変化が大きい）の 3 シーズン（春夏秋）を想定した回答です
事故や道迷いは「他人のせいにはしない」「 OWN リスク」の精神を持つことが、安全への第一歩。

出発前

当日体調が悪ければ、無理せずに辞退をする選択肢も考えてほしい。
付いていく、連れて行ってもらう、といった意識を持たないこと。隊の行動方針に進言できるような関係性を目指す。
当日の健康状態を自分で判断して、厳しいと思ったら迷わず欠席の連絡をする
必要な装備は必ず携帯する

行動中

わからないことや不安に思ったり遅れたりしたら声に出す
1 人にならない
前後のランナー同士でも声掛けをしたり、遅れがちなランナーがいる場合にはリーダーやスイーパーに声をかけるなどグループの一員であることを自覚してほしい
道に完全に迷った場合には、その場から動かず、グーグルマップや YAMA P で自分の場所をスクリーンショットして、仲間に送付し、その場から動かず、仲間が来るのを待ちましょう。動いた先が、電波が入らない場所という可能性もあります。電波が入る場所で、動かず待ちましょう。
無理をしすぎない
一人で置いて行かれて前が見えなくなりそうなら、ためらわずに「待ってー！」と叫ぶ（ホイッスルを吹く）
体調不良やスピードが速い等を遠慮せずに言う
ハイカーを優先し、道を譲るなどの配慮をしてほしい
無理をせずに、何かあれば遠慮なく周りに伝えて欲しい。（ペースがきつい、体調が悪い）
自分のレベルや体調をグループリーダーに伝えておく
少しの油断で迷いや転倒のリスクがある。「無理しない・止まる・戻る」を判断できるようにしておく。 低山フィールド（標高 400～700m 程度）の 3 シーズン（春夏秋）を想定した回答です。
装備や水分は自己管理が基本。仲間まかせにしない姿勢が安全につながる。 低山フィールド（標高 400～700m 程度）の 3 シーズン（春夏秋）を想定した回答です。

C：安全なグループラン（有料）を行うにあたり、グループランの主催者に、安全について伝えたいことを箇条書きで書いて下さい

装備品

必携品、服装を明記して募集
無料の内容に準ずる
上級者ほど、グローブやゲーターを装着していません。初心者にとっては転倒や怪我を軽くできる大切な防御手段です。そういうマッチョイズムがトレランや山を甘く見る風潮につながっていると思うし、そういう甘さが登山者に嫌われていると思う。

事前情報・その他

無料と同じだが、参加者の多くは無料のときと比べて料金分の+αの何かを期待しているので、それが何であるかを伝える責任はある。それが安全についての何かであるなら、それも明記する。例えば、掛け捨ての保険だったり、GPS 端末の貸し出しだったり、途中の補給物資の提供だったり。
募集時にコース説明と行動時間
趣旨、内容を明確にお知らせする
コースの共有
参加者のレベルの把握
保険に関しては主催者側が入れる保険の種類などはわからないが、参加者側にも山岳保険に入るよう勧めたり、規模にもよるがどの保険に入っているのか主催者側か家族に把握できるような体制を整えることも必要ではないかなと思う。
有料ということで、参加者が安全に対して期待している部分があると思います。費用を取って、エイドなどの準備をされるのであれば、手間を惜しまず保険には入った方が良いと思います。
有料も無料も変わりないと思っています。
主催者が利益を得ていないとしても、何か事故があった場合には「有料のイベントだった」と世間は判断します。参加費が全て経費で、全くの無利益だとしても、有料イベントの主催者として安全対策を実施しましょう。貴方は「利益を得ていない」と思っている、参加者は主催者に対し「参加費をとっているプロ」と思っています。
日本トレイルランニング協会に練習会のガイドラインがある。主催者には今一度内容をしっかり把握しておいてほしい。
エスケープルートを検討したコースを設定
コースや難易度、参加人数に合わせてスタッフの確保
スタッフの役割を明確にする(アテンド、スイーパー)
無料と同様だが事故の際、無料よりも liability を求められるだろう。
何かあった時のために余分にスタッフを連れて行く。リタイア者やけが人が出た場合などのエスケープルートを確認しておく。車でサポートするスタッフをつけておいて、何かあったら対応できるようにしておく。参加者が各々のペースで進む場合は GPS トラッキングデバイスを参加者に持ってもらう、それぞれの現在地が分かるようにしておく。
人数制限

「誰でも参加 OK」ではなく、最低限の装備やスキルの目安を事前に伝えること。 里山フィールド（市街地近郊・標高 300m 以下程度）の 3 シーズン（春夏秋）を想定
地形の複雑さに応じて、ナビゲーションを含んだイベント構成にするのも一つの方法。 低山フィールド（標高 400～700m 程度）の 3 シーズン（春夏秋）を想定した回答です。
分岐や間違えやすいポイントでは、必ずスタッフや目印を設けて明確に誘導する。 低山フィールド（標高 400～700m 程度）の 3 シーズン（春夏秋）を想定した回答です。
高所・長時間の山域では、ナビゲーションや緊急対応の研修要素を含めることで安全性が高まる。 高山フィールド（標高 1000m 前後・行動時間が長い・気象変化が大きい）の 3 シーズン（春夏秋）を想定した回答です。
リタイアの選択がしにくい山域では、途中離脱の方法やスタッフ対応体制の整備を行っておくこと。 高山フィールド（標高 1000m 前後・行動時間が長い・気象変化が大きい）の 3 シーズン（春夏秋）を想定した回答です。
有料である以上、安全対策や対応責任をある程度求められることを意識し、保険加入や救護体制の整備を行う。
イベントの目的・難易度・必携装備について明記し、誤参加が起こらないようにする。
ナビゲーションスキルに関して、初心者レベルか、地図読み講習を受けている人向けかを明確にしてほしい。
ナビゲーション技術が一定水準に達しているかを条件にする場合は、山岳読図技術（例：等高線の読解、現在地特定など）を実技含めて講習・確認する機会があると安心。

出発前

大会と同じように必携品やコースの確認をしてほしい。
規模にもよるが参加者の緊急連絡先の共有も必要なのではないか。
山の近さ＝安全ではないことを踏まえ、油断から来る事故防止に向けた啓発を行ってほしい 里山フィールド（市街地近郊・標高 300m 以下程度）の 3 シーズン（春夏秋）を想定

行動中

有料の場合にはスタッフ（先導者、スーパー、場合によっては真ん中にも配置）をきちんとつけてグループの間が分かれることがないように配慮をしてほしい。
まめに点呼を取りましょう。
グループでまとまって進む場合、最後尾にもスタッフを配置する。
全員の体調やペースに配慮をお願いしたい。
練習会を主催するような上級者は、初心者のロールモデルとなって欲しいが、マッチョイズム（途中でやたら厳しいコースへ誘ったり、距離を伸ばしたり）が横行しています。

D：グループラン（有料）に参加する参加者に、安全について伝えたいことを箇条書きで書いて下さい

装備品

有料だからと主催者任せではなく自分の身を守る持ち物の携帯やコースの確認は事前に必ずしておく。
有料も無料も変わりないと思っています。
登山地図・コンパス・GPS アプリなど、複数の現在地確認手段を持ち、使いこなせるようにしておく。 高山フィールド（標高 1000m 前後・行動時間が長い・気象変化が大きい）の 3 シーズン（春夏秋）を想定した回答です。
必要装備（特にライト、地図アプリ、補給、水分、ツェルトなど）は自己完結できるように持参する。 里山～高山までのフィールドで、3 シーズン（春夏秋）を想定した回答です。

事前情報・その他

無理のないレベルの練習会に参加をする。
大会のような安全対策や準備をしているイベントから、仲間ランと同程度のイベントまで幅広いです。自分の身を自分で守る意識を持ちましょう。
有料だからと言っても、参加費は右から左に、全部エイド用品に充当され、保険には入っていない場合もあります。要項をよく読んでおきましょう。
有料、無料関係なく家族や知人にどこの山に行くのか必ず共有しておく。
有料で広く募集されているイベントだったとしても、その実態は身内同士の仲間ランという可能性もあります。主催者を全く知らない場合には、知人と参加するようにしましょう。 言いたいことが言えないために危険な状況に陥ることもあります。
参加するコースを地図やアプリで把握しておく
自己責任の強調もあるだろうが、参加者が安心できるトレーニングステージを提供して欲しい。
参加者を置いていったりするような評判があるものには参加しない。
下記のようなことがちゃんとケアされているイベントや講習会に参加する。 グループでまとまって進む場合、最後尾にもスタッフを配置する。何かあった時のために余分にスタッフを連れて行く。リタイア者やけが人が出た場合などのエスケープルートを確認しておく。車でサポートするスタッフをつけておいて、何かあったら対応できるようにしておく。参加者が各々のペースで進む場合は GPS トラッキングデバイスを参加者に持ってもらい、それぞれの現在地が分かるようにしておく。
コースの理解
参加費があるイベントでも、安全は“サービス”ではなく“自己責任”の意識が必要。 低山フィールド（標高 400～700m 程度）の 3 シーズン（春夏秋）を想定した回答です。
有料であっても「安全を 100%保証される場ではない」と認識する。 里山～高山までのフィールドで、3 シーズン（春夏秋）を想定した回答です。
「有料だから助けてもらえるだろう」という受け身の意識ではなく、“自立したトレイルランナー”を目指してほしい。 里山～高山までのフィールドで、3 シーズン（春夏秋）を想定した回答です。

出発前

連絡先の共有
街から近い山でも、「山」であることを忘れず、備えと意識を持って参加すること 里山フィールド（市街地近郊・標高 300m 以下程度）の 3 シーズン（春夏秋）を想定

行動中

帰る際には主催者に一声かけましょう。無断で帰らないように。 行方不明扱いされ、捜索が行われ、2 次的被害が発生する可能性があります。
里山であっても危険である事を認識して欲しい
基本は自己責任での行動
ハイカーを優先し、道を譲るなどの配慮をしてほしい
人任せにしない
主催者の言葉に耳を傾ける
勝手な行動をしない
主催者からの注意事項などはきちんと守る。
無理をせずに、何かあれば遠慮なく周りに伝えて欲しい。（ペースがきつい、体調が悪い）
GPS アプリを事前に使い慣れておき、バッテリー管理にも注意する。 里山フィールド（市街地近郊・標高 300m 以下程度）の 3 シーズン（春夏秋）を想定
体力的に厳しいと思ったら、主催者に早く訴えることです。もっとゆっくり行ったりとか、休憩して栄養補給したいとか、引き返したいとか。また、それを言える雰囲気醸し出す、聞いてあげるパーサーさんは素晴らしいと思います。

E：大会主催者に、安全について伝えたいことを箇条書きで書いて下さい

装備品

HP、モシコム、ランネット、直前に配布される案内資料で、必携品が統一されていない大会がありました。安全にスポーツを行うためには、きちんとしたルールが必要だと思います。ルールや規約は雑に扱わないようお願いしたいです。
ライトが必携品の大会は、ルーメンとバッテリー容量を明記するべきです。例えば200ルーメン以上、バッテリーは合計で3000mWh以上など。 でないと、100均のライトでも出走OKという事になります。当人は走れると言うかもしれませんが、安全のために十分な光量のライトを持つべきです。 もちろん、夜間走の時間によってバッテリー容量は変更するべき。
意図的に「必携品を持たない」や「規約を守らない」参加者には、厳しい措置を取ってほしい。安全意識の低いランナーが、さらに安全意識の低いランナーを招くことになる。安全とは異なる話だが、必携品を用意していたが、つい忘れてしまった、という事も人間なのであると思う。受付時のチェックにおいて、買えるように販売するとか、貸し出せるものは貸し出す等の寛容な対応や準備もお願いしたい。 周回型レースの帰還時の本部チェックも同様（ワンウェイでの途中チェックでの不携帯は、もちろん続行不可）。 主催者側も、うっかり間違えたり、配備品を間違えることはあるでしょう。 参加者も主催者も、謙虚な姿勢でありたい。それも安全に繋がる意識だと思う。
昔は地図とコンパスが必携品としていた大会がありましたがロストして地図は読めません。今はマップの入ったスマホや時計と予備バッテリーを必携とすべきだと思います。また現在位置を通知するスマホアプリやGPX発信機も必携品に入れるべきだと思います
選手の必携品をしっかり確認する。
選手にGPSトラッキングデバイスを持たせて現在地を確認できるようにしておく。
高所では、ファーストエイドキット必携・保険加入義務などをルール化することで、リスクを事前に抑制できる。 高山フィールド（標高1000m前後・行動時間が長い・気象変化が大きい）の3シーズン（春夏秋）を想定した回答です。
ナビゲーションに自信がないランナー向けに、安全講習や読図ワークショップを大会前に実施する取り組み。 里山～高山までのフィールドで、3シーズン（春夏秋）を想定した回答です。
完走至上主義ではなく、リタイアも「勇気ある選択」として尊重される大会の雰囲気作り。 里山～高山までのフィールドで、3シーズン（春夏秋）を想定した回答です。

事前情報・その他

ランニングスタッフは少し多いくらいがいい
エイドに対する考え方。例えばWS（ウォーターステーション）だから救急セット不要とか、だめだと思う
できたらエイドを主催者側も経験して欲しい

怪我や体調不良でリタイヤした時のための搬送やエスケープルートの確保をしてほしい。
険しいコースの場合は参加できる走力のレベルを明記してほしい。
開催日の天候による大会中止の判断を速やかにしてほしい。
スイーパーやマーシャル、AEDの配置など、なるべくリスクを減らすように人員の確保をしてほしい。
MC、ゲスト、豪華な参加賞、豪華な会場等に参加費を充当するのも良いですが、ルート上に余裕ある人数のスタッフを配置・各エイドに十分な救護スタッフを配備・救急セットの配備・エイドの飲食物を充実させるなど、参加者として「ここに費用を充てて欲しい」ということもあります。
エイドメニューが少ない大会はメニューを公開してほしい。事前に「メニューが少ないな」と思えば、準備して持っていくのがトレイルランナーだ。 例えば夏の大会で、思ったより暑い、思ったより進むのに時間が掛かっている、思ったよりも水を消費した、エイドに行ったら水しかない、でも次のエイドくらいは行けるだろう・・・、このような条件が重なると体調不良に繋がります。判断力も低下するでしょう。
それはほぼ運営マニュアルのような気がするけど…。 どの大会も主催者が必要な知識は、共通しているものがたくさんあると思う
安全のためのルール作成（必携品、参加資格など）し、守れない参加者は厳格に対応する
安全のための準備（保険、救護スタッフ等、AED等の道具とその配置図、講習、GPX、etc）
コース上の危険個所の把握と無線やスマホの電波の入る場所の大体の把握
エスケープルートの把握
エイドでは十分な飲み物や食べ物を準備してほしい。
天候によるコースの変更や必携装備の指定、予想されるトラブルに必要なものをエイドに配置する 通過チェックの方法とスイーパーとの連携について、最終ランナー（ロスト者含む）の抜けがないようなシステムの構築。上記の内容を事前にスタッフと参加者の「全員」に説明（情報提供）しておく（これがおそろかな大会が多い）
必要なスタッフ数を集め、適正なスタッフの配置（特にトイレや水場のない山中は2人以上複数配置、長時間の場合は交代制にするなど）「スタッフの安全」
トラブル時などの指示が出せる本部スタッフを2人以上置く（最終判断は主催者）、できれば各ポジションに置くリーダーは、正式に雇用したスタッフが望ましいが現状の大会運営では、大きな運営会社に頼まない限り難しいのかな。
滑落等の事故の他、体調不良で倒れる場合もありますマラソンではAEDを使う頻度は約3万人に1回です。AEDで助かったケースが多々ありますがトレランではAEDはほぼ間に合いません。大会で死亡者が出ないという保証はありません。事故を未然に防ぐ準備と共にもし事故が発生した時の対応を確認しておく必要があります。
安全の確保を忘れてはいけない
複数人とのミーティングを行い不測の事態を考慮（危険予知をする）
トレイルランニングの安全性を訴えるとともに、自己責任能力や装備の安全環境推進も同時に説明して、トレイルランニングの魅力を最大限にアピールして欲しい。
誓約書に、何があっても主催者を訴えるなどというような趣旨の内容にサインを求めることが正解なのかよく考えて欲しい。
登山届を警察署に提出しておく。
近隣の病院や消防署とも事前にコンタクトを取って連携しておく。

各エイドにメディカルスタッフを配置していざという時に対応する。
何か起こった時の対応フローチャートを作成し、スタッフやボランティア、選手全員と共有しておく。
エイドには十分な食料、水分を用意して、快適に休める環境も作り、選手が熱中症や低体温症、低血糖症などに陥らないよう気をつける。
コース整備で安全チェックを出来る範囲でお願いしたい。
コース上で迷わないようにマーキングなどを出来る範囲でお願いしたい。
1000人に1人の割合で事故が起こることを頭に入れておく
エスケープについて共有しておく
あらゆる場所で助けが必要になった場合のシュミレーションをしておく
明確な案内表示、分岐でのスタッフ配置により、道迷いの予防が可能。 里山フィールド（市街地近郊・標高 300m 以下程度）の3シーズン（春夏秋）を想定
目印や給水ポイントの明示、エイド間の距離・到達時間の明記など、詳細なコースマネジメントが必要。 高山フィールド（標高 1000m 前後・行動時間が長い・気象変化が大きい）の3シーズン（春夏秋）を想定した回答です。

出発前

当日

F：大会参加者に、安全について伝えたいことを箇条書きで書いて下さい

装備品

なぜこのレギュレーションが必要なのか考えて参加する
高額な参加費を払っているからと言っても、安全対策に全て充当されてはいません。単独走に比べれば安全だとは思いますが、「大会なので道が分かっても、なんとかなるだろう」とは思わず、地図やGPSを準備し、モバイルバッテリー・ライト・十分な飲食物を持ちましょう。
「マーキングがあるだろう」、「誘導員がいるはずだ」と思わず、地図とGPSを持ちましょう。
必携品のライトですが、100均で買ったライトを持ってくる人がいます。 国内メーカー品で200ルーメンの出力のライトが安く入手できます。 最低でも200ルーメン以上の出力があり、大会に応じた時間が使えるライトを持ちましょう。
地名やエイド名は頭に入れるか、印刷するか、スマホでスクショを取るなり、見れる状態にしておく 有事の際に「〇〇エイドで停止」とスタッフから言われた際に「あそこだな」と認識できるように
コースアウト（ロスト）はある事を前提に準備が必要
自分を守るシナリオや装備をしっかりと備えて、トレイルランニングを楽しんでください。
必携品はしっかりと携帯し、プラスアルファで自分に何が必要かをよく考える。
自分が怪我したり、道に迷っても対応できるような準備をしておくこと。
高山では、気象の変化や行動不能になるリスクを想定して準備を整える。 高山フィールド（標高1000m前後・行動時間が長い・気象変化が大きい）の3シーズン（春夏秋）を想定した回答です。

事前情報・その他

無理のないレベルでのレースに参加してほしい
規約、HPをよく読みましょう。運営側が伝える必携品や、規約に書いてある各種の情報は、当日安全に走るために必要です。規約に書いてある重要事項を、知らないまま参加するのは事故のもとです。全てが良心的な運営とは思わないように。雑な運営をしている大会もあることを理解しましょう。
一度は、ボランティアとして大会に参加することをお勧めする。 何百人もランナーの対応をすれば、きっと体調不良やケガを目の当たりにするはず。 「自分だけは大丈夫」という感覚は無くして欲しい。万が一は、誰にでも起きる。
「安全第一で開催して欲しい」と運営に言うランナーがいる。仮に参加者1人1人にスタッフが同行するなど、安全対策が徹底され、より盤石になったとて、そのぶん参加費が高額になった時（例えば5倍）、貴方や周りの方はエントリーしますか？ 大会側は「費用の範囲で安全対策をしている」と理解し、自分の身を自分でも守る意識を持って参加しましょう。
どんなに整備されたコースでも、死ぬ危険性があり、山中はすぐに救助することができないことを頭に入れて参加する
おっくんのFAMRの講習を受けるか、動画を見ておく
コースを把握する
他者への思いやりを持てる余裕を残す
十分な練習を積む
距離や標高にかかわらず、装備・補給・ナビゲーション準備は怠らないこと。 里山フィールド（市街地近郊・標高300m以下程度）の3シーズン（春夏秋）を想定

<p>気軽に思える大会ほど、安全意識を持って臨むことが大切。</p> <p>里山フィールド（市街地近郊・標高 300m 以下程度）の 3 シーズン（春夏秋）を想定</p>
<p>高低差や行動時間が長くなる山では、気象や体力による変化にも備える必要がある。</p> <p>低山フィールド（標高 400～700m 程度）の 3 シーズン（春夏秋）を想定した回答です。</p>
<p>GPS や地図を過信せず、自分の現在地を理解する力＝ナビゲーションスキルを高めておく。</p> <p>低山フィールド（標高 400～700m 程度）の 3 シーズン（春夏秋）を想定した回答です。</p>
<p>「走る」より「帰ってくる」ことを第一目標に、自立した行動を取れる準備と覚悟が必要。</p> <p>高山フィールド（標高 1000m 前後・行動時間が長い・気象変化が大きい）の 3 シーズン（春夏秋）を想定した回答です。</p>

出発前

<p>台風、天候等で大会が中止になることがあります。</p> <p>現地にいるスタッフ、地元で天候に詳しいスタッフが悩み、真摯に判断している場合が多いです。</p> <p>もし皆さんが「なぜ警報も出ていないのに中止なんだ!」、「参加費を払っているのに」、「判断が遅い」と言い続けた場合には、いつかどこかで、危険な状況でも決行される大会が出てくるかもしれません。</p> <p>大会当日の体調次第では棄権（DNS）の判断をしてほしい。</p>
<p>可能な限り万全の体調で出走しましょう。自分で管理できる部分もあると思います。</p> <p>例えば、前日に飲み過ぎてスタッフに迷惑を掛けるようなことは、あってはなりません。</p>

行動中

<p>大会が悪天候で急遽中止になった際、「自己責任で行けるところまで行ってきます」と言うランナーがいます。万が一、ケガ等で山中で動けなくなった場合、大会関係者が聞いたら、救助対応するために、悪天候の山中に入ることになるでしょう。もし状況があまりに危険で、救助に入れないのであれば、より悲惨な事態を招く可能性もあります。そして、翌年の大会開催に影響があると思います。万が一のケガは、いつ発生してもおかしくありません。大会が中止になったその日くらい、その山に入るのは我慢して、皆で食事にでも行くとか、安全であればロードを走ってはいかがでしょうか？</p>
<p>無理のないレベルでリタイヤの判断をしてほしい。無理をしすぎない。</p>
<p>迷った時にはスマホのGPSで自分の場所をスクリーンショットして大会本部・知人に送付し、その場を動かず、助けを持ちましょう。迷って動いた先が、電波が無い場合もあります。</p> <p>ケガをして、電波が届かない場所で待つことになる可能性があります。</p> <p>電波がある場所で待ちましょう。</p>
<p>補給を怠らない</p>
<p>危険箇所は安全第一で進む。</p>
<p>他の選手が困難な状況に陥っていたら、助け合う。</p>
<p>安全にゴールまでいけるような、ペースや計画でレースを進めていくこと。</p>
<p>疲労・天候・迷いなど、何か異変を感じたら「止まる・戻る・助けを呼ぶ」を迷わず判断する。</p> <p>里山～高山までのフィールドで、3シーズン（春夏秋）を想定した回答です。</p>
<p>完走だけにとらわれず、安全に下山することをゴールと考える姿勢を持つこと。</p> <p>里山～高山までのフィールドで、3シーズン（春夏秋）を想定した回答です。</p>

G：トレイルランのために単独で山に入る場合、安全について伝えたいことを箇条書きで書いて下さい
装備品

入る山によって装備品を考える
スマホの充電、もしくはモバイルバッテリーを持っていく
現金をもつ
家族や知人に自分の位置を把握できるアイテムを準備する。
道迷いなど遭難することも考えて多めの食料やバッテリー、ファーストエイドキットなど十分な装備で山に入る。
YAMAP等で、地図をDLし、GPSで現在地が分かるようにしておくこと。
GPS発信機やスマホアプリ等で自分の位置を通知するようにしておく
GPSトラッキングデバイスを携帯して家族や友人に現在地がわかるようにしておく。
軽装・単独での行動は判断力を鈍らせることがある。「念のため」が事故を防ぐ。 里山フィールド（市街地近郊・標高 300m 以下程度）の3シーズン（春夏秋）を想定
スマホやアプリは必携だが、使い方を理解していなければ意味がない。 低山フィールド（標高 400～700m 程度）の3シーズン（春夏秋）を想定した回答です。
最低限のエマージェンシー装備（ツェルト、ヘッドライト、非常食、水）は必携。 里山～高山までのフィールドで、3シーズン（春夏秋）を想定した回答です。

事前情報・その他

どこに行くか伝えておく
事前に家族やラン仲間に入山を案内。
誰かに行動表明しておく（SNSも有効）
エスケープルートを事前に調べておく
登山からトレイルランに入った方と、マラソンからトレイルランに入った方では、山での危機管理と道迷いに気づく力に大きな差があります。 単独で山に入る場合には、登山における安全対策が大変参考になります。 マラソンからトレイルランに入った方は、本やネットで山の基礎知識を身につけたり、山の熟練者に同行して経験を積みましょう。
初めての山には、複数人で入ることも安全策の一つです。
里山以外で経験のない山は、ひとりでは行かない。
余裕を持った計画を立てる。
下調べを十分に行う
無理のない計画か、装備は充分か（水分、補給食）、体調は万全か、道迷いをするリスクはないか 最悪の時のことを考える
高所・長時間の山行における単独行は、高い判断力と行動技術が必要。 高山フィールド（標高 1000m 前後・行動時間が長い・気象変化が大きい）の3シーズン（春夏秋）を想定した回答です。
ナビゲーションスキルは必須。紙地図、アプリ、現在地把握、そしてリロケーション能力まで身につけておく。 高山フィールド（標高 1000m 前後・行動時間が長い・気象変化が大きい）の3シーズン（春夏秋）

を想定した回答です。
<p>登山届や行動計画の共有は必ず行う。</p> <p>高山フィールド（標高 1000m 前後・行動時間が長い・気象変化が大きい）の 3 シーズン（春夏秋）を想定した回答です。</p>
<p>スマホの電波が届かない前提で行動計画を立てる。</p> <p>里山～高山までのフィールドで、3 シーズン（春夏秋）を想定した回答です。</p>
<p>ブロンズ～シルバーレベル相当のナビゲーションスキル（地図で現在地を特定し、目的地へ進めるレベル）は単独行の条件と考える。</p> <p>※補足：</p> <p>「ブロンズレベル」＝地図とコンパスを使って進行方向や現在地を把握できる初歩的な技術</p> <p>「シルバーレベル」＝地形把握力、等高線の読解、誤った場合のリロケーション（再定位）ができる中級技</p>

出発前

入山届けをして入山 ← 入山届けのルール、やり方をしっているか？
水分、食料、薬など crisis から脱出できる装備は必携。事故は自己責任で回避できる気持ちや装備を持って入山を。
必要な山域では登山届を出す。
低山、里山での道迷いで怖い思いをしたことがあるのですが、逆に、低山、里山の場合、登山届はどうするのがよいのか教えてもらいたい。

行動中

登山道を外れないこと
天候と体調を考え、余裕を持って判断する
6月から10月頃に山に入る場合、蜘蛛の巣が多く有るので木の枝かポール等で払いながら注意して進んだ方がいいと思います
すれ違う人には挨拶を（不測の事態に備えて顔を覚えて貰う）
無理をしない

H：その他、自由にご記入ください

<p>主催者も参加者も過信は禁物で、山を走ることには危険も伴うが、なるべくそのリスクを減らしていけるようお互いが努力することが必要だと思います。</p>
<p>試走会などに間違えて申し込んだらスタッフに余裕あれば別ですが断ることも必要だと思う。</p>
<p>トレイルランニング=危険なスポーツ。やったらダメ！トレイルランナーは危ない！ というイメージを一般の方に持ってほしくはないと思います。</p>
<p>ケガをした時については、OTRAのHPの「安全・救急ガイド」が参考になります。 有事の際に「協会のHPに対応マニュアルがあったな」くらいで良いので、 頭の片隅に置いておきましょう。</p>
<p>走力がある方は、努力を重ねているので立派だとは思いますが、全員が高みを目指す必要はない。 「長い距離・速さ・難しい大会の完走・有名なランナー」に対する、我々の一つ一つの発言や行動から、 「どんどん挑戦し続けなければならない」、「走力の無いランナーは、下」といった雰囲気生まれては いないだろうか。 無理な練習を行う、大会で無理をする、無理な大会に参加する、それで事故やケガに繋がる可能性もある。 登山グループに属して登山をしていた時は、もっとのんびりしていた気もする。</p>
<p>本アンケートでは、きっと様々な意見が出るだろう。 それを「自分には押しつけないでくれ」、「勝手な事ばかり書いて」と思う方も居るだろう。 一方、意見を書いた方も、長年思っており、振り絞る思いで書かれた方も居ると思う。 私としては、謙虚にありたく思うし、寛容にもありたく思う。そして相手と相手の意見も尊重したい。</p>
<p>個人又は大会で山に入る場合、IBUKI等のGPS発信機は個人で持つには金銭的な負担がかかりますが、 無料のスマホアプリでも自分の位置を発信するという事が当たり前になれば良いと思います。加賀 SPAではスマホアプリを入れる事が必携でしたが、インストールの方法等の説明がなくスマホ操作が苦 手な人はSTARTできていない人もいました。大会ではスマホアプリのインストール確認を必携品チェク に入れるべきだと思いますそして、苦手な方にインストールや操作を手伝うコーナーを作れば良いと 思います</p>
<p>↓加賀SPAの必携品抜粋</p>
<p>スタート前にLiveTrailアプリをインストールしてください。ランナーは、レースの前・最中・後のい ずれにおいても常に連絡可能である必要があります。そのため、携帯電話の電源を切ったり、機内モ ードにしたりしないでください。電源を切っていたり機内モードにしている場合はペナルティの対象とな ります。外付けバッテリーの使用を強く推奨します。</p>
<p>怪我をした際の初期の処置、対応をしてもよいのでは？</p>
<p>道迷いになった際の正しい行動や迷いにならない為の注意事項を知りたい</p>
<p>入山届けの仕方等、ルールを知っている様で知らない、分からないので教えて欲しい</p>
<p>・ナビゲーションスキル（読図）は、トレイルランナーが“山を走る”うえで必須のスキル。最低限の 「現在地がわかる」「分岐で判断できる」レベル（ブロンズ相当）から、地形を読んでコースロストして も対応できる（シルバー相当）レベルまで、段階的に学べる環境作りが必要と感じています。</p>
<p>・「最後尾に配慮する」意識は、主催者・リーダー・参加者問わず、グループ行動において最も大切な安 全行動のひとつです。</p>

・安全とは「誰かに守ってもらうもの」ではなく、「自分で身に付けるもの」。この精神（オウンリスク）を仲間内で共有していくことで、より安全で自立したトレイルランナーの輪が広がると思います。

全国規模のトレランの組織で、トレランイベントの開示要件を決めて、はいかがでしょうか。

コース条件（距離、獲得、鎖場、細尾根、積雪有無など）

補給（コンビニ、自販機、トイレ等）

エスケープ（km 地点から○km で市街地等）

通信環境（5 割以上携帯不通等）

参加者要件（マラソンサブ 4、30km のトレラン大会完走等）

装備（水、補給食、ヘッドン、レイン、ウエア、バッテリー等）

GPX データ（有無、スマホへの事前登録等）