

|              |          |          |              |
|--------------|----------|----------|--------------|
| 11           | ホーアイ西ランプ | 41.0km   | 15:46        |
| 10           | 湊小学校     | 36.8km   | 15:00        |
| 9            | 和田岬駅     | 34.1km   | 14:31        |
| 8            | 須磨海浜公園   | 29.1km   | 13:42        |
| 7            | 須磨浦公園駅   | 26.8km   | 13:19        |
| 6            | 垂水下水処理場  | 23.4km   | 12:49        |
| 5            | 舞子駅      | 20.3km   | 12:20        |
| 4            | 舞子公園     | 17.6km   | 11:57        |
| 3            | 須磨浦公園駅   | 11.3km   | 11:03        |
| 2            | 天神橋東詰    | 9.0km    | 10:44        |
| 1            | 御旅公園     | 3.8km    | 10:00        |
| 閉鎖時刻         |          | 距離       | 閉鎖時刻         |
| closing time |          | distance | closing time |

閉鎖時刻  
Closing times

救護所 Medical stations

| 救護所<br>medical stations | 距離<br>distance |
|-------------------------|----------------|
| 1 東遊園地                  | 0.0km          |
| 2 みなとのもり公園              | 0.0km          |
| 3 御旅公園                  | 3.8km          |
| 4 天神橋東詰                 | 9.0km          |
| 5 須磨浦公園駅                | 11.3km         |
| 6 西垂水会館                 | 16.0km         |
| 7 舞子公園                  | 17.6km         |
| 8 無添くら寿司                | 19.0km         |
| 9 舞子駅                   | 20.3km         |
| 10 垂水下水処理場              | 23.4km         |
| 11 塩屋ポンプ場               | 24.7km         |
| 12 須磨海浜公園               | 29.1km         |
| 13 アグロガーデン              | 31.8km         |
| 14 和田岬駅                 | 34.1km         |
| 15 湊小学校                 | 36.9km         |
| 16 ポーアイ西ランプ             | 41.0km         |
| 17 フィニッシュゲート            | 42.2km         |
| 18 神戸国際展示場              | 42.2km         |

山折り

山折り

「神戸マラソン」では、ランナーの安全・マナーを目的に「みんなで作ろう！神戸マラソンのマナー」を掲げました。参加者ひとひとがマナーを守り、お互いに協力しながら「世界一の大会」を創りあげましょう！



みんなで作ろう！神戸マラソンのマナー

③

山折り

山折り

給水・給食 Aid stations

| 距離<br>distance | 水<br>water | スポーツ<br>ドリンク<br>sports<br>drinks | 給食<br>foods                                   |
|----------------|------------|----------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1 5.1km        | ●          | ●                                |                                               |
| 2 7.3km        | ●          |                                  |                                               |
| 3 9.6km        | ●          |                                  | ●塩                                            |
| 4 10.8km       | ●          | ●                                | ●バナナ                                          |
| 5 13.6km       | ●          |                                  |                                               |
| 6 17.6km       | ●          | ●                                |                                               |
| 7 20.3km       | ●          |                                  |                                               |
| 8 23.6km       | ●          | ●                                | ●チョコレート菓子、チョコパン、どら焼き、塩味饅頭、塩ようかん、バナナ、塩分タブレット、塩 |
| 9 26.8km       | ●          |                                  |                                               |
| 10 29.9km      | ●          | ●                                | ●バナナ、塩こんぶ、どら焼き、カステラ、きんづば、ドーナツ、塩分タブレット、塩       |
| 11 32.8km      | ●          |                                  |                                               |
| 12 35.2km      | ●          | ●                                | ●ちくわ、みかん、塩分タブレット、塩                            |
| 13 36.9km      | ●          | ●                                | ●バナナ、チョコパン、塩分タブレット                            |
| 14 39.5km      | ●          |                                  | ●チョコレート菓子、塩分タブレット                             |

①

山折り

| 次のトイレ<br>next Toilet | 距離<br>distance | 次のトイレ<br>next Toilet | 距離<br>distance |
|----------------------|----------------|----------------------|----------------|
| 1 23.4km             | 1.0km          | 1 23.4km             | 1.0km          |
| 2 24.4km             | 3.0km          | 2 24.4km             | 3.0km          |
| 3 27.4km             | 1.7km          | 3 27.4km             | 1.7km          |
| 4 29.1km             | 0.6km          | 4 29.1km             | 0.6km          |
| 5 29.7km             | 2.1km          | 5 29.7km             | 2.1km          |
| 6 31.8km             | 1.0km          | 6 31.8km             | 1.0km          |
| 7 32.8km             | 1.3km          | 7 32.8km             | 1.3km          |
| 8 34.1km             | 1.3km          | 8 34.1km             | 1.3km          |
| 9 35.4km             | 1.5km          | 9 35.4km             | 1.5km          |
| 10 36.9km            | 1.0km          | 10 36.9km            | 1.0km          |
| 11 37.9km            | 0.7km          | 11 37.9km            | 0.7km          |
| 12 38.6km            | 0.8km          | 12 38.6km            | 0.8km          |
| 13 39.4km            | 0.4km          | 13 39.4km            | 0.4km          |
| 14 39.8km            | 1.2km          | 14 39.8km            | 1.2km          |
| 15 41.0km            | 1.2km          | 15 41.0km            | 1.2km          |
| 16 41.5km            | 0.5km          | 16 41.5km            | 0.5km          |
| 17 20.8km            | 2.6km          | 17 20.8km            | 2.6km          |

②

山折り

給水・給食 Aid stations

| 品名       | 商品名                   | 提供               | 品名      | 商品名                | 提供           |
|----------|-----------------------|------------------|---------|--------------------|--------------|
| スポーツドリンク | ヴァームウォーター             | 明治               | みかん     | 神戸市中央経済産業局 運動部関係   |              |
| 水        | 神戸環境水 さらさら天然水 2L PET  | 富永貿易             | どら焼き    |                    |              |
| 水        | 神戸製糖社 神戸マラン オアシスウォーター | 富永貿易             | 塩味饅頭    |                    |              |
| チョコレート菓子 | きのこの山                 | 明治               | 塩ようかん   | 兵庫県菓子工業組合          |              |
| バナナ      | フィリピン産 デルモンテバナナ       | フレッシュ・デルモンテ・ジャパン | カステラ    |                    |              |
| ドーナツ     | 黒糖ドーナツ等               | フジコンビニ           | きんづば    |                    |              |
| チョコパン    | 薄皮チョコパン               | 山崎製パン            | 塩分タブレット | 塩分チャージタブレット        | カバヤ食品        |
| ちくわ      | 珍味段 (ちくわ)             | カネテツ デリカフーズ      | 塩       | あさひ 赤穂の天徳          | 赤穂化成         |
| 塩こんぶ     | 塩味ふし子 (塩こんぶ)          | アジッコ             | チーズ     | Q+8 チーズで焼く ベーゼーチーズ | 六甲19号        |
|          |                       |                  | スイーツ    | マリン・マリムル・ハネキ       | 兵庫県菓子協会 コロイム |
|          |                       |                  |         | 黒糖ドーナツ等            | フジコンビニ       |

早めの給水・エネルギー補給を心がけましょう！  
\*10.8km付近にバナナを用意しています\*

「神戸マラソン」では、ランナーの安全・マナーを目的に「みんなで作ろう！神戸マラソンのマナー」を掲げました。参加者ひとひとがマナーを守り、お互いに協力しながら「世界一の大会」を創りあげましょう！



みんなで作ろう！神戸マラソンのマナー

④

山折り

第8回 神戸マラソン  
ランナーハンドブック



※裏面に心肺蘇生法解説付き

## ① 反応の確認



肩をたたきながら大声で呼びかけ、反応がないか確認。

## ② 応援を呼ぶ



反応がなければ大声で助けを求める。ボランティアスタッフ等がきたら引き継ぐ。ボランティアスタッフ等が「119番通報」と「AED要請」を行う。

## ③ 呼吸を見る



胸と腹部の動きをみて10秒以内で確認。動いていない又は普段どおりの動きでない場合は、呼吸なしと判断。

## ④ 胸骨圧迫



傷病者の胸骨の下半分(胸の真ん中が目安)に片方の手の付け根をおき、もう片方の手を重ね体重をかける



## ⑤ AED到着次第、電気ショック



誰も傷病者に触れていないことを確認してから、ショックボタンを押す。ショック実施後、反応がなければただちに心肺蘇生を再開する。