

- A~B 8:10~ 9:20：両側交通規制
- B~C 8:10~ 9:20：両側規制/9:20~12:30：片側規制
※最後尾パトカーが通過後、迂回路②から与那原方面への通行が可能です。
- C~D 8:10~12:30：両側規制

コース外側・西部の皆様

与那原方面へ通行可能です。

9:00~9:30

コース内側・西部の皆様

A~D 区間において交通規制のため、知念方面へ通行できません。

コース外側・北部の皆様

A~D 区間において交通規制のため、通行はできません。

与那原方面から知念方面へ向かう場合

9:00~10:10

8:10以降、富祖崎の海側から与那原方面へ向かう場合

9:10~10:10

9:20~10:20

コース外側南方面から大里・与那原方面へ向かう場合

9:20~10:30

ユインチホテル南城方面からコース上への進入はできません。

9:30~10:50

コース外側・南部の皆様

ハーフマラソンの最後尾パトカーが通過するまではニライ橋・カナイ橋方向への通行はできません。

9:30~10:50

コース内側の皆様

ハーフマラソンの最後尾パトカーが通過するまでは国道等コースへの進入はできません。

コース内側・東部の皆様

A~D 区間において交通規制のため、与那原方面へ通行できません。

9:40~11:20

9:40~11:10

00:00~00:00

交通規制の目安時間

両側通行規制区間

ランナー進行方向

片側通行規制区間
(ランナー進行方向の車線)

迂回路・進入可能方向

コース外側・東部の皆様

A~D 区間において交通規制のため、与那原方面へ通行できません。知念・玉城方向への通行は可能です。

第18回 **尚巴志ハーフマラソン 交通規制**

尚巴志ハーフマラソンの開催にあたり、令和元年11月3日(日)に交通規制を行います。大会当日は警察官及び役員の誘導に従ってください。皆様方のご協力よろしくお願いたします。大会事務局 ☎ 098-947-6866

参考 スポーツをするときの暑さ対策

身体を冷やして、深部体温を上げない

太陽の下でスポーツをする方・応援する方の熱中症患者が毎年増えています。その予防策として一般的にはアイシングが有名ですが、冷たすぎるとかえって、血管が縮んで深部体温を下げるのに時間がかかります。(グラフ参照)

走るときも、応援するときも適性温度で体を冷やしましょう。

水温の目安は冷蔵庫で冷やした水
水温15度が最適
 *体を冷やす目安は3〜5分



首・脇の下・そけい部でのアイシング

扇風機に当たる (室温22℃)

15℃の水道水を全身にかけ続ける

全身に水(約12℃)をかける+アイスマッサージ
 胸部・腹部・大腿・下腿

氷で冷やした水風呂に全身浸かる(8℃)

氷で冷やした水風呂に全身浸かる(2℃)

様々な冷却方法と冷却スピード



Casa DJ et al, Curr Sports Med Rep.4(6):309-317,2005.より改変



洗面器・バケツ・500mlペットボトル等で冷やす

あと便利グッズ



当日の大会情報は
 こちらから
 期間限定 LINE
 (2019.11.3迄)