

# 1

## 左側走行を心がけます。

皇居ランナーは原則として歩道の左側を走るよう努めます。もちろん、その場その場で他の利用者との接触がないよう十分注意して走ります。

# 2

## 狭いところは一列で、追い抜きは避けます。

大手門前、千鳥ヶ淵交差点手前や祝田橋交差点など歩道が狭くなっているところでは、一列で追い抜きを控え、スピードもセーブして走ります。

# 3

## できるだけ反時計回りで、逆走は控えます。

皇居は、オリンピックのトラック競技などと同様、反時計回りが主流となっています。特に、混雑時の逆走(時計回り)はしないよう心がけます。

# 4

## 混雑時はタイムにこだわらず、常にゆとりあるペースを心がけます。

混雑している時間帯(平日午後6時から9時頃、土日祝日におけるランニングイベント実施時など)にはタイムにこだわる走りは控えて、危険を感じた時は一旦止まるくらいの余裕をもって走り、接触・衝突等のアクシデントを避けるよう心がけます。

# 5

## 追い抜き・追い越しの際の「声かけ」を心がけます。

追い抜くときは「右から行きます」。追い越したら「ありがとうございます」など声かけを心がけます。

# 10

# の宣言!

# 皇居ランナーマナー

皇居周辺は都心のオアシスであり、我が国を代表する観光スポットと言えます。多くの観光客・歩行者・ランナーが混在する皇居周辺道路。だからこそ、訪れた人全員が安全・安心、快適に利用できることが望まれます。私たち 皇居ランナーサポート施設等連絡会は、皇居周辺道路利用者(ランナー・歩行者・自転車利用者等)がお互いに思いやりの心を持ちながら皇居周辺を楽しむことができるよう、「皇居ランナーマナー 10の宣言!」を提案し、率先して実行していきます。

2010年(平成22年)11月

# 6

## グループ走は広がらず、大集団にならないよう工夫します。

団体・グループ走は広がると他の利用者の迷惑になります。広がらないよう心がけ、大集団になるようなら少人数に分けたウェーブスタートなどの工夫をします。

# 7

## クールダウン、集団での立ち話、そぞろ歩きで歩道を塞ぎません。

走り終えたあと、集団での立ち話、広がってのそぞろ歩きは他の利用者の迷惑になります。他の利用者の動線を妨げないよう心がけます。

# 8

## 音楽プレイヤーのボリュームは控えます。

音楽プレイヤーを利用する場合は、他の利用者や接触などのアクシデントを防ぐうえでも、周囲の音や声が聞こえ、安全が確認できる音量にします。

# 9

## ゴミは必ず持ち帰ります。

水分補給、栄養補給などで出るゴミは必ず持ち帰ります。都心のオアシスである皇居周辺道路を最高の環境に保つよう心がけます。

# 10

## いつでも思いやりの心を持って走ります。

皇居は日江戸城であり、日本を象徴する我が国固有数の観光スポットです。国内外から訪れる人みんなが気持ちよく楽しめるよう、思いやりの心を持って走ります。

### 皇居周辺ランナーサポート施設等連絡会

半蔵門ランナーズサテライト JOGLIS / ハイテククラブ / ランナーズステーション(ランステ) 神保町・麹町 / (株)アクティंगランナーズ / アシックスストア東京  
adidas RUNBASE / SPH GOLF & RUNNING / クラブマイスター / CW-X コンディショニングストア半蔵門 / セカンドウインドビル / ドクタープラス  
ラフィネランニングスタイル / アートスポーツ日比谷店 / Run Pit by au Smart Sports / 千代田区観光協会(連絡会事務局)

【特別協賛】 FeliCa RUNNING PROJECT