

台原森林公園コースガイド

練習会では、旭ヶ丘駅をスタート地点とし、反時計回りに走ります。

コース図

 (全長2.8Km)



エリアA ガイド(2. 1km⇒1. 5km付近)

舗装された平坦な道です。歩行者・ランナーなど人通りが多い。



①旭ヶ丘駅前からスタートします。

合流時に、歩行者・ランナーに注意！

ブラインドの方の、**伴走ロープ**・**靴紐**も確認。



②基本的には左側を走りましょう。

理由としては、ガイドが左側・ブラインドが

右側を走る事が多く、危険個所の多い、

脇の方をガイドが走る為です。

また、公園を散歩されている他の歩行者・

ランナーの為にも道の半分はあけましょう。

縁石の段差にも注意！



③Aポイントでは、2か所前方が見えにくい

カーブがあります(1. 8km付近)

曲がる時は、後方にも注意し、膨らみ過ぎない

ように注意しましょう。



④右側に壁があり、前方からくる障害物が分かりにくいです。速度を落とし、**左側に寄り**、大回りするようにします。
出会いがしらの衝突注意。



⑤1. 5km付近から上りに入ります。
左に曲った所に橋があり、橋の前の段差注意。
連続して声掛けします。

『〇〇m先、左に曲ります』

『段差があります。ここです』

『上り坂に入ります』

上り坂の時は、足が引っ掛かりやすいので、**必ず声掛け**をしましょう。



ポイント

- ・**左側走行の徹底**(真ん中を走って他の方の迷惑にならないように)
- ・子供・犬なども多く、**早めに発見・的確なコース取り**をしましょう。
突然飛び出してくるかもしれない・吠えてくるかもしれないので、**障害物がある事を事前にブラインドの方にも、伝えておきましょう。**
- ・前だけでなく、**前後左右**どういう障害があるのか、目を配りましょう。
特に**後ろ**は見落としがちなので、直線を走っている時など、後ろを見る癖をつけておきましょう(カーブの時も後ろを確認して曲がる)。

エリアB ガイド(1.5km⇒0.9km付近)

傾斜のある上り坂。カーブが多く、前方からの歩行者・ランナー注意。



①上り坂の途中、グレーチングがあります。

雨天時滑りやすくなっているので、注意。

『〇〇先グレーチングあります。』『ここです。』

上りの最初のグレーチングに段差もあり。

②1.3km付近 アスレチック広場あり。

人通りが多いので、左側走行の徹底。

子供に注意し、見た時は、

『〇〇先、子供がいます。』というように

相手にも伝えてあげましょう。

(いきなり止まる可能性もあるので、心構え

してもらおう為)

写真のような、道の窪みにも注意。

③1.2km付近 舗装された道から砂利道に。

大きくカーブする所あり。曲がる際は一声。

『反時計回りに大きく回ります』など。





④木の柵の間隔は、3m。

3・4本目付近で約10m。6・7本目で約20mなど、距離感をつかみましょう。



⑤1. 1kmから上りに入ります。

雨が降った後など、溝が出来るので注意。

砂利が大きく、走行中足をとられます。

場所によって砂利が大きい所、小さい所が

あるので、上手く誘導して走りましょう。

小さい所を選ぶと右側を走る事になるので、

前方からの歩行者・ランナーに注意。



ポイント

- ・傾斜のある上り坂で、スピードは出ていないですが、反対に下り人はスピードが出ています。出会いがしらの衝突をしない為にも、**足元ばかり見ず、前方にも注意を払いましょう。**
- ・アスレチック広場周辺は、子供が道で遊んでる事もあります。突然の飛び出しもあるので、**前方だけでなく、左右にも注意。**
- ・上りが続くので、ブラインドの方も疲れてきます。相手の状況を見て、**ペース調整**を図って下さい。

エリアC ガイド(0.9km~0.0km付近)

平坦な道。リラックスして走ってもらいましょう。



①アップダウンが少なく、走りやすい道です。



②0.3km付近

カーブ⇒ 舗装⇒ 下り⇒ グレーチング

難易度は高くないですが、注意しましょう。



③0.1km付近 舗装された道に変わります。

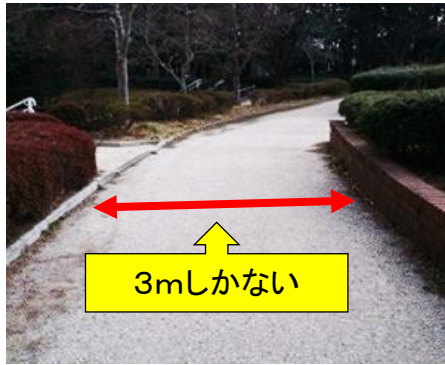


④0.0km付近 台原入口になります。

直進せずに、左に曲ります。

人通りがあるので、左右注意。

曲がる時、下だけでなく、木の枝にも注意。



⑤この地点は道幅が狭いので、左側走行を。

ポイント

・平坦な道の為、走りやすくなっています。

道幅も広く、人通りも少ない所なので、リラックスして走ってもらうように心がけましょう。

エリアD ガイド(2. 8km~2. 1km付近)

一番難易度が高いエリア。最初は緩やかな下り、後半は本格的な下り。

最初の勢いで、後半に突入しないように。ペースを落とす事！



①下りに変わります。

スピードの出しすぎに注意します。

伴走ロープを短く持ちます。



②2. 6km付近から本格的な下り。

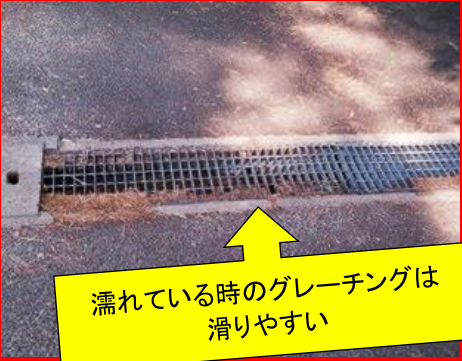
前方に人がいる時は、こちらの位置を明確にします(左側・右側どちらかに寄る)。

相手が気付いて、道をあけてくれる時はそのまま進みます。

気付いていない時は、ペースを落とし、ロープを短くし、横を通る際に、『〇〇側通ります』
というように存在を知らし、横を通過します。

③左側の柵の間隔は、3m。

何秒で何本通過するか、などを考えて走ってみましょう。



④下り坂に、何か所かグレーチングがあります。

スピードがついているので、雨天時などは滑りやすくなっています。

早めにグレーチングがある事を教えてあげましょう。

安全に走れない時は、歩く・止まる・腕組むという判断が必要になります。

ポイント

- ・傾斜のある下り坂です。伴走ロープを短く持って、緊急事態にもすぐ止まれるようにスピードを落とす。スピードが早いと伴走ロープでのコントロールが難しくなります。
- ・前方の障害物を早く発見するようにしましょう。相手が気付けば、走路を開けてくれますが、気付いていない時は、ブラインドの方に急な位置取変更・止まる可能性がある事を伝え、速度を落とします。
【間違っても、そのままのスピードで突っ込まないように！】
- ・スピードが出過ぎている時は、相手にペースを落とすように促し、腕ふりを制限し、ロープの持ち手を固定するなど、ブレーキをかけます。歩幅も広くなりがちですが、緊急対応出来るように、相手に歩幅を小さくして走ってもらうように変えてもらう。
- ・雨天時など、滑りやすくなるのでグレーチング・落ち葉に注意！