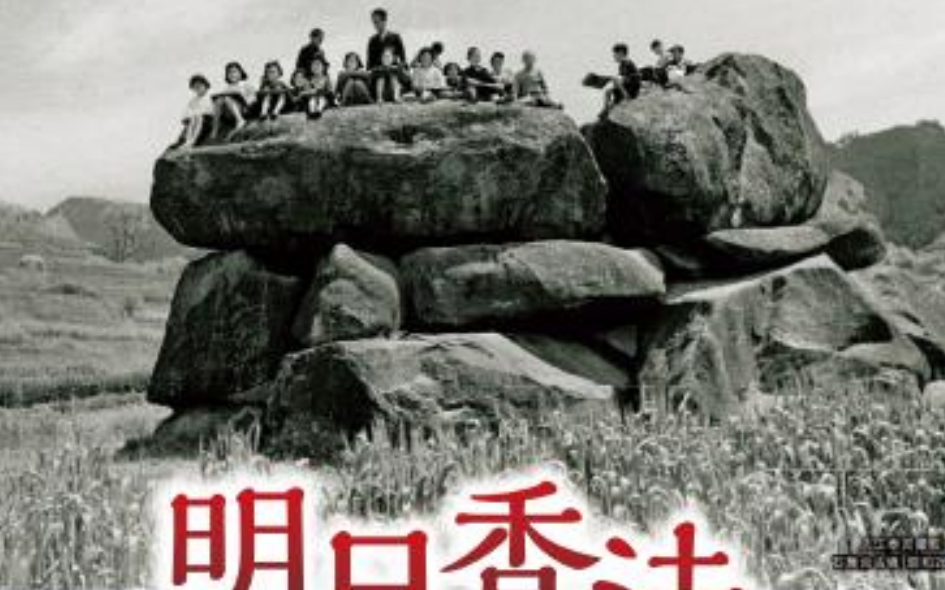


# マイボトル・マイカップ給水に挑戦！ 飛鳥ハーフマラソン！

日本国内でもまだまだ珍しい  
マイボトル・マイカップ給水のマラソン大会。

飛鳥ハーフマラソンは2022年3月の初回大会  
からマイボトル・マイカップ給水に取り組んでいる。  
マラソン大会を通じて考える、持続可能な社会  
づくりや、実際に開催して得られた課題、  
今後の展望について報告する。

飛鳥ハーフマラソン実行委員会事務局  
(奈良県明日香村)



# 明日香法

—「日本のこころのふるさと」を守り活かす法—



## 奈良県明日香村とは...

- ▶ 日本国はじまりの舞台、飛鳥
- ▶ 飛鳥時代の歴史資産が豊富
- ▶ 「飛鳥・藤原の宮都とその関連資産群」として**世界遺産登録**を目指している。
- ▶ 通称「明日香法」により、重要な歴史的文化的資産と、山林田畑など周辺環境が一体となった、他の地域には見られない貴重な歴史的風土が保存されている。

約40年前から村全体が法律により規制、昭和の景観「**日本の原風景**」が**保全**されている。

明日香村はSDGsが謳われるずっと以前から、持続可能な村づくりに取り組んでいます。**サステナブルな暮らしが根付く明日香村**から、マイボトル・マイカップ給水のマラソン大会をはじめました。



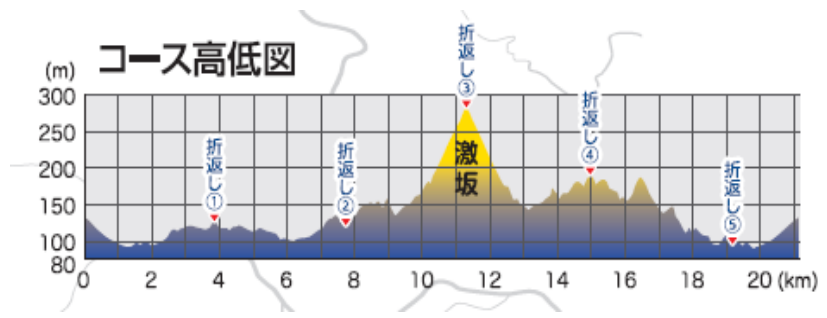


# 飛鳥ハーフマラソンの特徴

- ▶ 世界遺産候補地を巡る！  
～石舞台古墳、高松塚古墳...誰もが知る歴史の舞台を走る！～
- ▶ 飛鳥の地形を活かしたハードなコース！  
～他にない激坂！記録よりも記憶に残る大会へ！～
- ▶ 大会コンセプト「走ってタネをまこう」  
あらゆる取り組みが「タネ」となり、未来に繋がっていくマラソン大会を目指しています。  
菜の花も、マイボトルも、その「タネ」の1つです。  
景観保全のためにコース沿道に菜の花のタネをまいたり、マイボトル・マイカップ給水もその一環として取り組んでいます。



マラソンを通じて明日香村の魅力を発信、繰り返し明日香村を訪れていただき、愛していただけるとの大会を目指しています。



# マイボトル・マイカップ給水に取り組む目的

マイボトル・  
マイカップ給水



省資源化  
ボランティアの負担減  
マイボトル・マイカップ  
大会の増加



普段のランニングから  
マイボトルの利用  
持続可能な生活を  
意識した暮らしへ



「なるべくゴミを減らす」  
「繰り返し使う」  
スタイルの定着へ

12 つくる責任  
つかう責任



14 海の豊かさを  
守ろう



「なるべくゴミを減らす」「繰り返し使う」スタイルの定着へ

マイボトル・マイカップ給水の大会とすることで、  
大会当日に発生する**ゴミの削減**はもちろん、  
**普段の暮らしから意識を変える機会**となることを目指します。

飛鳥ハーフマラソンはマラソン大会の選択肢の1つとして、  
マイボトル・マイカップ大会の定着を目指します！





12 つくる責任  
つかう責任

## マイボトル・マイカップ給水

- ▶ マラソン大会はゴミが大量に出る  
→省資源化へ！
- ▶ 普段からマイボトルランを。省資源化や  
サステナブルな暮らしに意識を向ける機会に。

メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"> <li>・省資源化</li> <li>・自分のペースで水分補給</li> <li>・給水ボランティアの負担減</li> <li>・接触機会の減少 (コロナ対策)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給水用具を持って走る必要</li> <li>・給水用具への補給に 時間を要する</li> </ul>
▶ あらゆる負担軽減	▶ 完走タイムに影響



マイボトルマイカップ給水はトレイルランでは一般的ですが、**取り入れているマラソン大会はほとんどありません。**

コースがハードで記録が出にくい分、飛鳥というコースを十分に味わっていただく面でも飛鳥ハーフマラソンとマイボトル・マイカップ給水は**相性が良い**と考えています。



ソフトフラスク(携行型給水ボトル)



ソフトカップ(折りたためるカップ)

## マイボトル・マイカップ大会 へ向けた準備

### ボトルとカップの製作

- ▶ **参加賞**にソフトフラスク(携行型給水ボトル)を配布
- ▶ 大会ロゴ入りソフトカップを製作し販売

### ランナーへの呼びかけ

- ▶ ランナーへ給水用具持参のお願い
- ▶ **満水スタート**の呼びかけ

### 給水方法の検討

- ▶ セルフ注水とボランティア注水
- ▶ ペットボトルの配置 (コロナ対策としてやむなくペットボトルから供給)



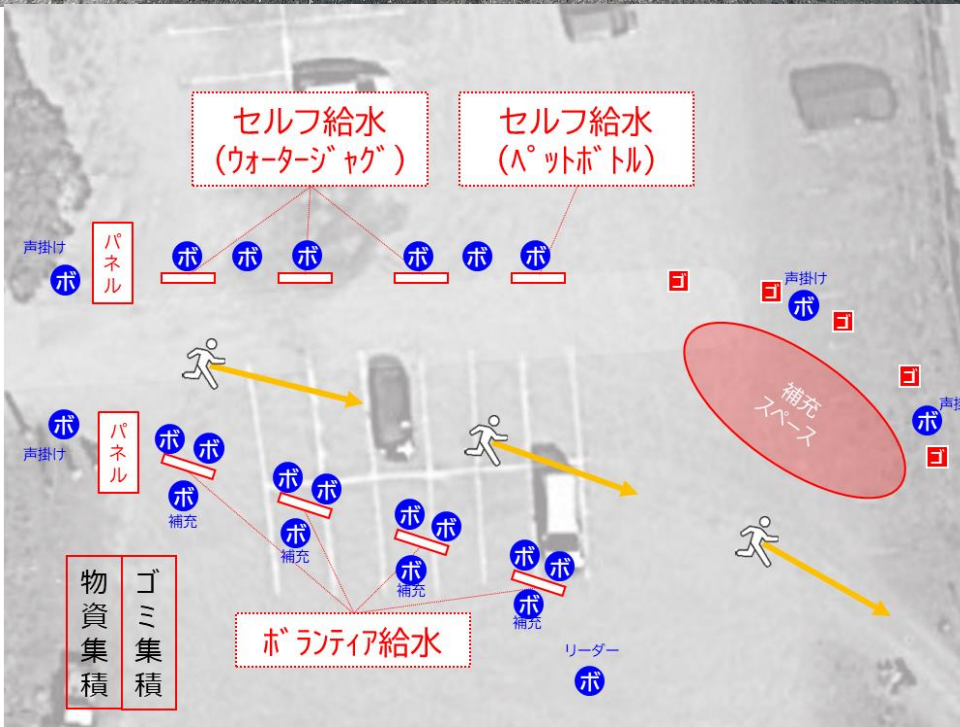


## 実施した結果

▶ 記念すべき初回大会、多くのランナーがマイボトル・マイカップで大会に参加！

### 【課題】一部給水所で水切れ

ボランティアによる注水よりも、500mlペットボトルをそのまま持っていくランナーが多数。  
(水が残ったまま廃棄されるケースも。)



→次回は大容量ジャグを増量！



# 発生するゴミの量

	2022大会 (実績)	2023大会 (予定)
紙コップ	0	0
500mlペットボトル	<b>3500</b>	500
2Lペットボトル	120	1000
<b>20Lジャグ</b>	40	<b>150</b>

マイボトル・マイカップ給水により、紙コップ15,000個を削減。  
(給水所5カ所×3,000人分)



## 次回大会に向けて

### 「なるべくウォータージャグへ」

必要な水量やジャグ数を見直しながら、容量の大きい容器に転換していき、なるべくゴミを減らす方針。

### 「地元の協力」

地元奈良の名水、天川村のごろごろ水の大容量ジャグを利用。(地元の魅力発信も兼ねる)

### 「参加賞の工夫」

参加賞にソフトフラスクとソフトカップの両方を配布。

なるべく軽装で走りたい、というランナーのためにソフトカップも参加賞として配布。

**飛鳥ハーフマラソンはマラソン大会の選択肢の1つとして、  
マイボトル・マイカップ大会の定着を目指します！**