

# 第66回 東京高円寺阿波おどり参加連心得

> 日にち: 2025-07-31

## 概要

この文書は、2025年7月31日に開催された第66回東京高円寺阿波踊り大会に関する説明会の記録をまとめたものです。主な内容は、参加連の基本ルール、運行・演舞・控室利用、熱中症対策、会場設備案内、スタッフ・責任者の識別方法、施設利用マナー、運行表の注意点などです。

## 主な議題

### ### 参加連の基本ルール・運営体制

- 阿波踊り文化の継承と地域社会への貢献、児童・青少年の健全育成を目的とすることが強調された。
- 基本ルール
  1. 踊りながらの宣伝・販売行為は禁止。
  2. アルコール類の飲酒・持ち込み禁止。
  3. ゴミ・タバコのポイ捨て禁止。
  4. 指定場所以外での喫煙禁止、喫煙は専用コーナーのみ。
  5. 演舞以外の行為禁止、譲り合い・助け合いを徹底し、争い事を避ける。
- 各連は運行責任者を必ず配置し、定められた運行順路・時間(終了は20時厳守)を守ること。
- 開始前の踊りは禁止(事前申請がある場合を除く)。
- 演舞中の進行停止は禁止、常に前進しながら演技を行う。
- 付き添いやカメラマン等、関係者以外の演舞場入場は禁止。
- 演舞中に危険を感じた場合は速やかに音を止める。緊急車両進入時は即座に対応。
- スタートは係員の合図から20秒以内、3分30秒間隔で運行、前の連との距離は約15m。
- 高張提灯の大きな振り回しは禁止、観客席への接触厳禁。
- 観客を煽る行為は禁止。
- ゴール付近での演出は20秒以内、立ち止まり禁止。
- 著しく遅い進行は禁止、スムーズな運行を求める。
- 幼児・児童の事故防止に特に注意。迷子対策として手をつなぐなどの指示推奨。
- 20時以降、飲食店等での阿波踊りは禁止。警察からの指導が入る場合があるため厳守。

### ### 運行・演舞場・待機方法

- 高円寺駅周辺には複数の演舞場があり、8の字運行を実施。
  - 初日は16:30からセレモニー、17:00に全演舞場同時スタート。
  - 各演舞場ごとに待機場所や移動経路が詳細に説明された。
  - バスの通行や駅前の混雑を避けるため、歩道側を利用するよう指示。
- 各演舞場での待機・進行方法
  - 中央演舞場、桃園演舞場、みなみ演舞場では、鳴り物は連の前に並ぶ。
  - ひがし演舞場、純情演舞場、パル演舞場、ルック第1・第2演舞場では、鳴り物は連の後ろに並ぶ。
  - 連協会所属の連が31あり、各演舞場に分散配置されている。
  - 指示は連協会の衣装着用者や連長が行うため、必ず従うこと。
  - 混雑時は列を詰めるなど柔軟に対応する。
- 運行が遅い場合は「進んでください」と指示が出ることもある。
  - 構成は進みながらできるよう工夫することが推奨されている。
  - 残り30分になったら待機連をなるべく多く演舞場に入れるよう協力要請。

- ゴール時点で20秒程度で演奏を終えることが基本だが、遅延時は柔軟に対応する。

### ### スタッフ・責任者の識別方法

- 連責任者用Tシャツは説明会で配布、当日は必ず着用。
- 連協会や杉並区のスタッフも黒いTシャツを着用し、運行指示を行う。
  - 指示があった場合は速やかに従うこと。
- 青いTシャツは運営スタッフ、黄色は町会関係者、オレンジはボランティアスタッフと役割ごとに色分けされている。
  - ボランティアスタッフはゴミ回収や演舞場内の補助を担当し、中学生も参加している。
  - 今年のTシャツは胸にロゴが入っており、色で役割が判別できる。
- 参加者だけでなく、各連の全員に規則・注意事項を持ち帰り、周知徹底するよう要請。

### ### 控室・施設利用ルール

- 貴重品は各自で管理し、紛失等の責任は負わない。
- ゴミは持ち帰ること。
- 定刻までに速やかに撤収すること。
- 忘れ物防止のため退出時に再確認を推奨。
- 控室周辺は住宅地に隣接しているため、退館後の滞留禁止。
- 控室内での禁止事項あり(詳細は未記載)。
- 23日土曜日は1日あたり1800人以上、24日は約800人が控え室を利用予定で、例年より多い人数となる。
  - 去年は施設管理者から高評価を得たが、キャリーバッグのタイヤ跡やゴミの放置、トイレの占有など問題も発生した。
  - 今年は特に譲り合いとルール遵守を強く要請。
- 校舎内履物ルール(高円寺学園は土足・裸足禁止、必ず室内履きやスリッパを使用)。
  - 外履きは各自で袋に入れて管理し、靴箱は使用不可。
  - 男踊りなどで足袋が汚れた場合は靴カバーを着用。
  - 退室時も室内履きで昇降口へ向かい、靴カバーは持ち帰る。
- 他の学校施設(杉六小、馬橋小など)でもスリッパや上履きが必要で、学校備品は使用禁止。
- 廊下や教室の使用制限
  - 個人情報保護のため、指定された場所以外は立ち入り禁止。
  - 階段は人数分散のため4箇所に分けて利用。
- トイレ利用ルール
  - おむつやトイレゴミは必ず持ち帰る。女性用には黒いゴミ袋を用意。
  - トイレの占有やゴミの放置は禁止。
- 飲食物持ち込みルール
  - 水分補給以外は原則禁止だが、阿波踊り特例でおにぎり・パン・ゼリーなど散らばらないもののみ許可。
    - 飲み物は蓋付き容器のみ可。紙コップやこぼれやすいものは禁止。
- ゴミ持ち帰りの徹底
  - 食べ物ゴミ、靴カバー、汗拭きシートなどは各自持ち帰る。
  - JR高円寺駅南口にゴミ集積場が設置されるので、電車乗車前に利用可能。
- キャリーケース・台車の取り扱い
  - 屋内ではタイヤが床につかないよう持ち上げて移動。台車も極力使用しない。
- 雨天時の対応
  - 今年は雨の予報はないが、万が一に備え足拭きマットや雑巾を新たに用意。受付や入口に設置予定だが、数が足りない可能性あり。

### ### 会場利用・設備案内

- 雨天時は施設や管理連に相談し、濡れた場所は放置せず拭き取るよう協力を要請。
- 不明点は管理連、杉並区職員、施設職員に確認可能。
- 会場内の給水所は複数設置され、東陸上入口、JR高架下、桃園川緑道などに設置。大塚製菓やハウス食品、レッドブルの協力で水や熱中症対策飲料も提供。
- トイレは南口広場に5~6台、JR高架下、桃園川緑道東西、桃園演舞場南側(車載トイレ2台)、みなみ演舞場終点付近などに増設。
- 体調不良時は主催者や杉並区スタッフに声掛けし、救護所へ案内。救護所は中央演舞場と桃園演舞場の間、環状七号線付近、物空陸道、業務スーパー前、北口広場などに設置。スポットクーラーや冷却器具も用意。
- 喫煙所は高円寺南北広場のみ利用可能。紙タバコ・電子タバコ(アイコス等)ともに指定場所以外は不可。
- 控室利用者には来週半ばまでに連絡予定。
- ヤマト運輸と連携し、各本部や自宅から控室への荷物配送サービスを提供。近隣配送所への積み置きも可能。
- ブルーシートの利用は可能。上にキャリーケースを置くことも可。
- 椅子の移動は元に戻せば問題なし。
- 締め太鼓は指定場所でのみ使用し、ゴミが散らからないよう配慮。
- カメラマンによる撮影写真は各連に提供。写真の権利は主催者側にあり、自由に活用可能。写真の仕分けに時間がかかり、10月半ばまで遅れる可能性あり。

### ### 熱中症対策

- 日本の平均気温は100年で約1.3度上昇。2100年には東京で44度になる予測もあり、既に40度超の地域も存在。
- 2019年は5月~9月で9万7千人が熱中症で搬送。2023年は7月27日までで5万3千人搬送。
- 熱中症搬送は7月~8月が多く、昼間だけでなく早朝や夕方も注意が必要。
- 熱中症警戒アラートはWBGT値33以上で発令。WBGTが31以上の場合は運動中止が推奨される。
- 水分補給を徹底し、警戒アラート発令時は特に注意するよう呼びかけ。
- 熱中症の症状と重症度
  - 軽度では「フラフラする」「気持ちが悪い」「足の痙攣」などが現れる。
  - 症状が進行すると「倒れる」「めまい」「吐き気」「洪水状態(重篤)」となり、最悪の場合は死に至ることもある。
  - 症状の重さは左から右に進むにつれて増すと説明。
- 熱中症の発症しやすい条件
  - 環境要因: 気温・湿度が高い、風が弱い場合に発症しやすい。
  - 体調要因: 下痢やインフルエンザによる脱水、寝不足など体調不良時リスクが高まる。
  - 行動要因: 激しい運動や慣れない運動、朝食を抜いた場合にも発症しやすい。
  - 食事の重要性が強調された。
- 1日に必要な水分量は約2.5L。
  - 食べ物から約1L、飲み物から1.2L、体内生成分が0.3L。
  - 排出量は尿・便で約1.6L、皮膚から0.9L、合計2.5L。
  - バランスが崩れると脱水症状が発生する。
- 喉の渇きは体内水分が約2%減少した目安。
  - 食欲不振やイライラは3~4%減少時に現れる。
  - 痙攣などは5%減少時に発生。

- 喉が渇く前に定期的な水分補給が重要。
- 汗には水分だけでなくナトリウムやマグネシウムなどのイオンも含まれる。
  - 水だけの補給では熱中症対策にならず、イオンも補う必要がある。
- 熱中症対策飲料の選び方
  - 食塩水0.1~0.2% (0.1~0.2g)の塩分濃度が推奨される。
  - スポーツ飲料はこの基準を満たしているものが多い。
  - 急速な水分補給には糖分も必要で、ナトリウムと糖質を含む飲料が推奨される。
  - OSワンなどは病者用で、下痢や発熱時に利用する。
- 体内水分量の簡易チェック方法
  - 爪を押して離し、元の色に戻るまで2秒以上かかる場合は水分不足の可能性。
  - 指をつまみ上げて戻るまで1秒以上かかる場合も水分不足の目安。
  - 尿の色が濃い場合は水分量が減っている可能性がある(ただしビタミン剤服用時は例外)。
- 汗で失われた水分とイオンを補い、体温上昇を抑制することが重要。
  - ナトリウム・糖質を含む飲料が効果的。
- 熱中症発症時の対応
  - 意識がある場合は涼しい場所へ移動し、水分補給を行う。
  - 意識障害や応答が鈍い場合は速やかに救急隊を要請し、医療機関へ報告する。
  - ペットボトルで自力で飲めない場合も医療機関受診が推奨される。
  - 症状が改善しない場合は病院へ、改善した場合は自宅で安静にする。

### ### 運行表・演舞場移動に関する注意事項

- 23日ひがし演舞場3番スタートのみまつ連、前の杉の子連は小学生のみで純情演舞場で抜けるため、次のますいを覚えておく必要があると説明。
- 24日桃園演舞場3番スタートの彩芽連、前のおじゃま連は特定演舞場のみ出演のため、ルック第1演舞場では志留波阿連が前になることを周知。
- 他にも、途中で抜ける連や順番の確認について注意喚起があった。

### ### 昨年度受賞連・新規参加連の紹介

- 昨年度(2024年第65回)受賞連の紹介と挨拶
  - 東京都知事賞: 杉並区役所さざんか連(今年50周年、サイパン連さんと合同出演予定)
  - 東京都議会議長賞: 神楽坂かぐら連(昨年50周年、今年51年目)
  - 杉並区長賞: 希望連(障害者や事業者も参加、みんなで楽しく踊ることを目標)
  - 杉並区議会議長賞: みちのく阿波おどり合同連(東北の有志で構成、今年は23日に参加)
  - 徳島市長賞: 吹鼓連(来年25周年、徳島との縁が深い連)
  - 読売新聞大賞: ひよっとこ連(昨年60周年、読売新聞大賞は個人賞から団体賞へ変更)
- 新規参加連の紹介
  - 八咫烏(やたがらす)が今年初参加。代表者より、これまでの経験を活かしつつ新連として精進する意気込みが語られた。