

セルフチェックシート

(財) 日本陸上競技連盟医事委員会 (2013 4.11) より

レース当日の体調をスタート前にチェックしましょう。

- 1 下記の項目の中で1つでも回答の右の項目に○がついた場合は、当日のレースの参加はさけて休養をとってください。

項目	回 答
① 体温は平熱であり、熱感はないか。	ない・ある
② 疲労感が残っていませんか。	ない・ある
③ 昨夜の睡眠は充分ですか。	十分・不十分
④ レース前の食事や水分をきちんととれましたか。	十分・不十分
⑤ 風邪症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）はありませんか。	ない・ある
⑤ 胸や背中の不快感や痛みはないか。動悸・息切れもありませんか。	ない・ある
⑥ 腹痛、下痢はないか。吐き気もありませんか。	ない・ある
⑧ レース運びの見通しが立っていますか。	十分・不十分

レース中の注意事項

- レース中は水分補給を心がけましょう。
- 体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。
- ラストスパートは急激に心臓に負担がかかる危険な走り方ですので、余裕を持ってフィニッシュしましょう。

2 出場種目 No.を○でかこんでください。

	No.	種 目	距 離
男	1	小学校5年	3 km
	2	小学校6年	〃
	3	中学校	5 km
	4	高 校	1 0 km
	5	3 0 歳未満	〃
	6	3 0 歳代	〃
	7	4 0 歳代	〃
	8	5 0 歳代	〃
	9	6 0 歳以上	〃
子	1 0	7 0 歳以上	5 km
	1 1	4 0 歳未満	ハーフ
	1 2	4 0 歳代	〃
	1 3	5 0 歳以上	〃

	No.	種 目	距 離
女	1 4	ハーフマラソン	ハーフ
	1 5	小学校5年	2 km
	1 6	小学校6年	〃
	1 7	中学校	3 km
	1 8	高 校	5 km
	1 9	一般女子	〃
	2 0	3 0 歳未満	1 0 km
	2 1	30歳～50歳未満	1 0 km
	2 2	5 0 歳 以上	1 0 km
男女	2 3	ジョギングの部	5 km

3 名前を記入して下さい

氏名 _____