

大会名（主催者で記入）

大会参加当日セルフチェック

安全にレースを楽しむために、レース当日の体調をスタート前にチェックしましょう。

下記項目にチェックして、受付で提出してください。

又は上記を消して； 参加選手ご自身で確認することをお勧めします。

____月____日 レースナンバー _____ 氏名(カナ) _____

下記の質問に該当する項目に を付けてください

熱はありますか？	0.ない	1.ある
体はだるいですか？	0.だるくない	1.だるい
昨日の睡眠は十分ですか？	0.十分	1.不十分
最近1週間の睡眠は十分ですか？	0.十分	1.不十分
食欲はありますか？	0.ある	1.ない
下痢をしていますか？	0.していない	1.している
頭痛や胸痛はありますか？	0.ない	1.ある
関節の痛みはありますか？	0.ない	1.ある
仕事や生活でのストレス・過労はありますか？	0.ない	1.ある
昨夜、飲み過ぎてしまったということはありませんか？	0.ない	1.ある
前回出場した大会の疲れは残っていますか？	0.ない	1.ある
今日の大会に参加する意欲は十分にありますか？	0.ある	1.ない

一つでも右の項目に が付いた場合は、体調の変化に気をつけて、慎重にレースに臨んでください。不安があれば救護所の医師に相談してください。場合によってはレース参加を中止してください。症状が続いている場合は医師の診察を受けて下さい。

< レース中の注意事項 >

レース中は水分・塩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

ラストパートは心臓に負担の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

参考資料 1988年 日本体育協会スポーツ医科学研究「スポーツ行事の安全管理に関する研究」

1999年 日本臨床スポーツ医学会提言

2003年 日本陸上競技連盟医事委員会提言