

# セルフチェックシート

## ○運動を始める前に

- ・運動を行う際は、以下に注意して、無理せず安全に行ってください。
- ・運動はご自身の無理のない程度に行ってください。
- ・急な運動は危険です。慣れていない方は簡単な軽い運動から、少しずつ体を慣らしていくようにしてください。(ウォーミングアップ、クーリングダウンは必ず行いましょう。)

## ○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○が付いた場合は、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	体調は平熱であり、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	昨夜の睡眠は十分ですか。	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
⑥	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
⑦	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

\*ナンバーカードを受け取ったら、緊急時の連絡先、その方の電話番号をナンバーカードの裏面に書いておきましょう。

## ○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、余裕をもってフィニッシュしましょう。

※公益財団法人 日本陸上競技連盟医事委員会 日本健康運動研究所が推奨するセルフチェックシートです。