

## <レース当日用 セルフ健康チェック>

レース当日の朝、提出してください。  
忘れるとレースに出場できません。

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、「選手受付」(最終選手登録となります)時に必ず提出してください。  
予め記入を済ませておき、大会当日の朝慌てることのないよう準備しておきましょう。

レースナンバー  
(フリガナ)  
選手氏名

下記の質問に該当する項目に○を付けてください

質問項目	回答	
①熱はありますか?	0.ない	1.ある
②体はだるいですか?	0.だるくない	1.だるい
③昨日の睡眠は十分ですか?	0.十分	1.不十分
④最近1週間の睡眠は十分ですか?	0.十分	1.不十分
⑤食欲はありますか?	0.ある	1.ない
⑥下痢をしていますか?	0.していない	1.している
⑦頭痛や胸痛はありますか?	0.ない	1.ある
⑧関節の痛みはありますか?	0.ない	1.ある
⑨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
⑩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
⑪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、看護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
- ラストス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

## <COVID-19 感染症拡大防止に関する同意書>

私は、COVID-19 感染症防止のために、大会主催者、大会スタッフの指示に従います。  
大会終了後2週間以内にCOVID-19 感染症を発症した場合は、大会主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告いたします。  
万が一、私がCOVID-19に感染しても、大会主催者に対して一切責任を問いません。

2023年1月29日

氏名(18歳以下は保護者氏名)