

スタート前チェックリスト



公益財団法人日本陸上競技連盟医事委員会作成資料より

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

下記事項①～⑧の中で、1つでも当てはまる項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んでください。

- ① 熱がある、熱感がある
- ② 疲労感が残っている
- ③ 昨夜の睡眠が十分にとれなかった
- ④ レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった
- ⑤ かぜ症状（微熱、頭痛、のどの痛み、せき、鼻水）がある
- ⑥ 胸や背中の不快感や痛みがある。動悸・息切れがある
- ⑦ 腹痛、下痢がある。吐き気がある
- ⑧ レース運びの見通しが立っていない

※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。