

No.	
-----	--

## 健康チェックリスト

※当日受付時に提出して下さい。

チーム名:
-------

1つでもあてはまらない項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んで下さい。

氏名(自署) チェック項目	1区	2区	3区	4区	5区
1. 体温は平熱である、熱感はない					
2. 疲労感が残っていない					
3. 昨夜の睡眠は充分にとれた					
4. レース前の食事や水分をきちんと摂れた					
5. かぜ症状(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水)はない					
6. 胸や背中の不快感や痛みはない。動悸・息切れもない					
7. 腹痛、下痢はない。吐き気もない					
8. レース運びの見通しが立っている					

(財) 日本陸上競技連盟医事委員会推奨

### 【レース中の注意事項】

- ・体調に異状を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。
- ・スタートダッシュは急激に身体に負担がかかる危険な走り方ですので、余裕のあるペースでスタートしましょう。
- ・特に練習をあまりされていないランナーにとっては後半、長く感じます。