

整理番号

トライアスロン大会参加当日セルフチェック

JTU近畿ブロックメディカル委員会

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。

月 日 レースNo. 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。

- |                         |         |        |
|-------------------------|---------|--------|
| 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ください。

<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