

# かすみがうらマラソン大会

## スタート前チェックリスト

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

下記項目（1～8）の中で、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ください。

- 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。

## 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。

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。

※（財）日本陸上競技連盟医事委員会推奨