　　　　　スタート前体調チェックシート　　　　（日本陸上競技連盟公式サイトより）

　　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。

下記項目（１～８）の中で１つでもあ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、微熱がある。
2. 疲労感が残っている。
3. 昨夜の睡眠が充分にとれなかった。
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、咳、鼻水）がある。
6. 胸や背中の不快感や痛みがある。
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。