**オタフクカップ第３５回広島市小学生駅伝大会**

**スタート・練習前チェックリスト**

令和　　　　年　　　　月　　　日　記載

氏名

　レース・練習を安全に進めるために，前日や当日の体調を開始前にチェックしましょう。

　（あてはまる項目はチェック欄に○印をつけましょう）

　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，指導の先生に相談して，指示を受けましょう。

|  |  |
| --- | --- |
| チ ェ ッ ク 内 容 | ﾁｪｯｸ |
| １．体温は平熱で，熱感はない。 |  |
| ２．疲労感は残っていない。 |  |
| ３．昨夜の睡眠は十分とれた。 |  |
| ４．レース前（練習前）の食事や水分をきちんととれた。 |  |
| ５．かぜの症状（微熱，頭痛，のどの痛み，せき，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。 |  |

＊本チェックリストは陸上競技連盟医事委員会のロードレース前チェックリストをもとに　作成したものです。各チームで参加者の体調チェックの一助としてご利用ください。