

参加される皆様へ

安全にマラソン・駅伝を楽しむために

- 1 大会当日、体調が悪い方は、無理をせずに出場を辞退してください。
主催者側としては、あらかじめ負荷心電図(※)等の利用による診断を受けられることを希望します。
また、大会当日はセルフチェック10ポイント(下記参照)を行い、体調の自己把握を行ってください。
- 2 レース途中で体調に異常を感じた場合は、速やかに棄権し、係員に連絡してください。

※「負荷心電図」とは、運動をして心筋に負荷をかけた後、心電図検査を行うことにより、安静時には発見されにくい異常を発見する検査です。

大会参加当日のセルフチェック10ポイント

(日本臨床スポーツ医学会学術委員会勧告、1999)

下記の質問に当てはまる項目に○をつけてください。

1 熱はあるか	ない	ある
2 体はだるくないか	ない	だるい
3 昨夜の睡眠は十分か	十分	不十分
4 食欲はあるか	ある	ない
5 下痢はしていないか	ない	ある
6 頭痛や胸痛はないか	ない	ある
7 関節の痛みはないか	ない	ある
8 過労はないか	ない	ある
9 前回のスポーツの疲れは残っていないか	ない	ある
10 今日のスポーツに参加する意欲は十分にあるか	ある	ない

大会当日、必ず「セルフチェック10ポイント」を行い、質問の中で1つでも右の項目に○がついた場合は、大会の参加は避けて休養をとり、1週間以上症状の続いている場合は、医師の診察を受けてください。