

大会名：2019彩の国トライアスロンイン北川辺大会

大会参加当日セルフチェックシート

The day's meet participation self check sheet

埼玉県トライアスロン連合

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、**当日選手登録テントに必ず提出**してください。
提出していない選手は出場できません。忘れずに持参してください。

| | | | |
|---------|-------------|--------|--|
| 6 月 2 日 | レース ナンバー | (フリガナ) | |
| | | 氏 名 | |

下記の質問に該当する項目に○を付けてください

Please put a circle on the item relevant to the following question.

- | | | |
|---|---------------|---------------|
| ①熱はありますか？ Are you feverish? | 0.ない No | 1.ある Yes |
| ②体はだるいですか？ Do you feel languid? | 0.だるくない No | 1.だるい Yes |
| ③昨日の睡眠は十分ですか？ Yesterday's sleep is enough? | 0.十分 Yes | 1.不十分 |
| ④最近1週間の睡眠は十分ですか？ Recently a week of sleep is enough? | 0.十分 Yes | 1.不十分 |
| ⑤食欲はありますか？ Do you have a good appetite? | 0.ある Yes | 1.ない |
| ⑥下痢をしていますか？ Do you have loose bowels? | 0.していない No | 1.している Yes |
| ⑦頭痛や胸痛はありますか？ Do you have headaches or chest pain? | 0.ない No | 1.ある Yes |
| ⑧関節の痛みはありますか？ Do you feel the pain of a joint? | 0.ない No | 1.ある Yes |
| ⑨仕事や生活でのストレス・過労はありますか？ Is there stress overwork by work and a life? | 0.ない No | 1.ある Yes |
| ⑩前回出場した大会の疲れは残っていますか？ Do you still have the tiredness of the last competition? | 0.ない No | 1.ある Yes |
| ⑪今日の大会に参加する意欲は十分にありますか？ Is there will with which you participate in today's meet sufficient? | 0.ある Yes | 1.ない No |

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下さい。

<レース中の注意事項>

- レース中は水分・塩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