

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、必ずこのセルフチェック 10 ポイントを行い、項目の中で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週間以上症状が続いている場合は、医師の診察を受けてください。

また、持病がある方や健康に不安がある方は、参加前に必ず健康診断を受け、医師の許可を得てください。

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（次ページ参照）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。