

※リレー・ファミリートライアスロン・ペアアクアスロンはチーム全員揃ってから選手受付をしてください
(一人ずつ健康チェックシートをご提出いただきます)

1 参加する競技に☑をしてください

☐ スプリント ☐ パラトライアスロン ☐ S500 ☐ S250	リレー ☐ スイム ☐ バイク ☐ ラン	☐ アクアスロン	ファミリート ライアスロンA・B ☐ スイム ☐ バイク ☐ ラン	ペアアクアスロンA・B ☐ スイム ☐ ラン
		☐ パラアクアスロン		
		☐ デュアスロン		
		☐ ジュニアデュアスロン		
		☐ キッズデュアスロン		

2 既往歴についてお答えください

☐ ある ☐ ない

3 以下の問いについてお答えください

① 熱はありますか？	☐ ある	☐ ない
② 体はだるいですか？	☐ だるい	☐ だるくない
③ 昨日の睡眠は十分ですか？	☐ 不十分	☐ 十分
④ 食欲はありますか？	☐ ない	☐ ある
⑤ 下痢をしていますか？	☐ している	☐ していない
⑥ 頭痛や胸痛はありますか？	☐ ある	☐ ない
⑦ 関節の痛みはありますか？	☐ ある	☐ ない
⑧ 仕事や生活でのストレス・過労はありますか？	☐ ある	☐ ない
⑨ 直近の運動の疲れは十分に取れていますか？	☐ 取れていない	☐ 取れている
⑩ 今日の大会の参加にあたって何か不安はありますか？	☐ ある	☐ ない
⑪ 体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる事ができますか？	☐ できない	☐ できる

上記 ①～⑪ の設問について、一つでも左の項目に☑がついた場合は、健康相談テント(受付横)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。

<レース中の注意事項>

- 過度の呼吸 + 運動負荷は心臓発作を誘発します。マイペースの呼吸を維持しましょう。
- 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、心臓に負担のかかる危険な走り方です。余裕を持って笑顔でフィニッシュしましょう。

【メディカル確認欄】 ※メディカル担当が記入します

健康相談有無	スイムスキップ	リストバンド 赤(要注意)	リストバンド 黄(既往歴)	医師の アドバイス	アドバイス内容
有・無				有・無	

【参加者本人意思確認欄】 ※参加者本人の自署に限ります

私は、メディカル担当者によるアドバイスを受けた上で、自らの責任により本大会への参加をします。

署名 _____