

市民マラソン・ロードレース

スタート前チェックリスト

公益財団法人日本陸上競技連盟医事委員会

2013. 4. 11 作成、2024. 11. 30 改定

安全にレースをはこぶために、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（1～9）の中で、1つでもあてはまる項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んで下さい。

1. 熱がある、熱感がある。
2. 疲労感が残っている。
3. 昨夜の睡眠が充分にとれなかった。
4. レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった。
5. かぜ症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）がある。
6. 胸や背中の不快感や痛みがある。動悸、息切れがある。
7. 腹痛、下痢がある。吐き気がある。
8. 昨夜にアルコールを2ドリンク※より多く飲んだ。

※アルコール2ドリンク＝ビール 500mL（度数 5%）、日本酒 1 合（度数 15%）、焼酎 110mL（度数 25%）、ワイン 180mL（度数 14%）、ウイスキー60mL（度数 43%）

9. レース運びの見通しが立っていない。

レース中の注意事項

レース中は水分補給を心がけましょう。

体調に異状を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。

ラストスパートは急激に心臓に負担が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。