

大阪マラソン2025

健康チェックリスト

本大会の参加にあたっては、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。

◇下記の項目（1～8）のうち、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ください。

- 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 レース運びの見通しが立っていない。

★受付でアスリートビブス(ナンバーカード)を受け取ったら、緊急時の連絡先、その方の電話番号を、アスリートビブスの裏面に書いておきましょう。

◇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

(日本陸上競技連盟医事委員会)