

神戸市小学生駅伝競走大会 安全へのお願い

しゅつじょう みな
出 場 す る 皆 さん へ
ほ こ し ゃ し ど う し ゃ み な さ ま
保 護 者 ・ 指 導 者 の 皆 様 へ

あんぜん ほんたいかい しゅつじょう かんそう つき りゅうい
安 全 に 本 大 会 へ 出 場 、 完 走 す る た め に 、 次 の こ と へ ご 留 意 く だ さ い ま
す よ う 、 お 意 い い た し ま す。

ポイント1 健康チェック

- いつもどおり元気にしている。
- 睡眠は十分にとれた。(疲れ、だるさ、などが残っていない。)
- 朝 食 は し っ か り 食 べ た 。(食 べ て か ら 少 し 時 間 が た っ て い る。)
- かぜをひいていない。(熱、鼻水、のどの痛みなどがない。)
- おなかの調子はよい。(腹痛、下痢などがない。)
- ふだんから運動している。(しっかり練習をつんできた。)

ポイント2 冬場のスポーツにふさわしい服装



- 動きやすい服
- 調節のしやすい服 (ぬぐ、着るがしやすい。)
- 手袋
- 走りやすい運動靴

ウォーミングアップ (準備運動) の後、招集 時には暖かい服装で体を冷やさないようにしましょう。 レース後も、体を冷やさないように服を着よう。

ポイント3 適切な水分補給

- 運動すると汗をかくので、水分を適切にとりましょう。
- ※ 汗の処理も忘れずに! 急に体が冷えます。



ポイント4 体調への気づき (出場する皆さんへ)

- 競技中、体の調子がわるくなったら、近くの競技役員に言いましょう。

ポイント5 運動の見守り (保護者・指導者の皆様へ)

- 準備運動中、競技中は、お子様の様子を見守ってください。お気づきのことがありましたら、近くの競技役員へ声をかけてください。