

# 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  
ほごしゃ 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 つぎ 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  
ねが  
すよう、お願いいたします。

## ポイント1 けんこう 健康チェック

- ☐ いつもどおりげんきにしている。
- ☐ すいみん じゅうぶん つか のこ  
睡眠は十分にとれた。(疲れ、だるさ、などが残っていない。)
- ☐ ちょうしょく た た すこ じかん  
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。)
- ☐ ねつ はなみず いた  
かぜをひいていない。(熱、鼻水、のどの痛みなどがない。)
- ☐ ちょうし ふくつう げり  
おなかの調子はよい。(腹痛、下痢などがない。)
- ☐ うんどう れんしゅう  
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 ふゆば 冬場のスポーツにふさわしい服装



- うご ふく  
・動きやすい服
- ちょうせつ ふく き  
・調節のしやすい服 (ぬぐ、着るがしやすい。)
- てぶくろ  
・手袋
- はし うんどうぐつ  
・走りやすい運動靴

ウォーミングアップ(準備運動)の後、しょうしゅう じ あたた ふくそう からだ ひ  
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、からだ ひ ふく き  
体 を冷やさないように服を着よう。

## ポイント3 てきせつ すいぶんほきゅう 適切な水分補給

- うんどう あせ すいぶん てきせつ  
・運動すると汗をかくので、水分を適切にとりましょう。
- ※ あせ しょり わす きゅう からだ ひ  
汗の処理も忘れずに！ 急に体 が冷えてきます。



## ポイント4 たいちょう き しゅつじょう みな 体調への気づき(出 場 する皆さんへ)

- きょうぎちゅう からだ ちょうし ちか きょうぎやくいん い  
・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 うんどう みまも ほごしゃ しどうしゃ みなさま 運動の見守り(保護者・指導者の皆様へ)

- じゅんびうんどうちゅう きょうぎちゅう こさま ようす みまも  
・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  
ちか きょうぎやくいん こえ  
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。