# 神戸市小学生駅伝競走大会　安全へのお願い

出場する皆さんへ
保護者・指導者の皆様へ

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、お願いいたします。

## 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！　急に体が冷えてきます。



## 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。