

神戸市小学生クロスカントリー大会 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
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、のどの痛みなどが無い。)
- おなかの調子はよい。(腹痛、下痢などが無い。)
- 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)のときは、暖かい服装で、
レースのときは、動きやすい体操服がおすすめです。

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)

- 運動中、体の調子が変わるようになったら、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)

- 運動中は、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。