

当日のコンディションセルフチェック

オープンキャンパス・スポーツクリニックを安全に楽しむために 運動前に前にチェックしましょう。

下記の質問に該当する項目に○を付けてください

- | | | |
|--|----------|-------------|
| ①熱はありますか？ | 0.ない | 1.ある |
| ②体はだるいですか？ | 0.だるくない | 1.だるい |
| ③昨日の睡眠は十分ですか？ | 0.十分 | 1.不十分 |
| ④最近1週間の睡眠は十分ですか？ | 0.十分 | 1.不十分 |
| ⑤食欲はありますか？ | 0.ある | 1.ない |
| ⑥下痢をしていますか？ | 0.していない | 1.している |
| ⑦頭痛や胸痛はありますか？ | 0.ない | 1.ある |
| ⑧関節の痛みはありますか？ | 0.ない | 1.ある |
| ⑨仕事や生活でのストレス・過労はありますか？ | 0.ない | 1.ある |
| ⑩先週の練習を振り返って疲れは残っていますか？ | 0.ない | 1.ある |
| ⑪今日のオープンキャンパス・スポーツクリニックに参加する意欲は十分にありますか？ | 0.ある | 1.ない |
| ⑫今朝朝食を十分に食べてきましたか？ | 0.食べた | 1.不十分 |
| ⑬今朝の体重と昨日との差を書いてください | _____ kg | 前日差(+ - kg) |

<オープンキャンパス・スポーツクリニックの注意事項>

- 運動中は水分・塩分補給を心がけましょう
- 体調に異常を感じたら、早めに中断する勇気を持ちましょう
- くらくらするのに頑張り続けるのは根性の使い方間違いですよ

参考資料 1988年 日本体育協会スポーツ医科学研究「スポーツ行事の安全管理に関する研究」

1999年 日本臨床スポーツ医学会提言

2003年 日本陸上競技連盟医事委員会提言

2018年 日本トライアスロン協会 大会当日セルフチェック