

いわて盛岡シティマラソン 出場ランナー 体調管理チェックシート

※大会実行委員会への提出は不要です。

No.	チェックリスト（該当する場合はチェック欄に「○」を記入）	チェック欄
1	のどの痛みがある	
2	咳（せき）が出る	
3	痰（たん）がでたり、からんだりする	
4	鼻水（はなみず）、鼻づまりがある ※アレルギーを除く	
5	頭が痛い	
6	強い倦怠感（体のだるさ）がある	
7	息苦しさがある	
8	体温がいつもより高い	
9	マラソン大会への出場を控えなければならないような持病がある、またはあった	
10	その他、マラソン大会に参加するうえで気になる体調不良がある	

本チェックシートは、いわて盛岡シティマラソン2023に出場するに当たり、現在の体調がマラソン大会に出場しても問題がないか、ご自身で確認する際にご使用ください。一つでも「○」があった時は、かかりつけ医や身近な人と相談し、出場することができるか検討してください。