大間町教育委員会　　　　宛

ＦＡＸ：０１７５－３７－４６６１

第４回本州最北端マラソン大会

参加申込書

●参加者情報　※**□にレ点チェック**してください。

|  |  |
| --- | --- |
| 参加部門 | **□**１ｋｍ（小学校１・２年生の部）**□**１ｋｍ（小学校３・４年生の部）**□**１．５ｋｍ（小学校５・６年生の部）**□**２ｋｍ（中学校女子の部）**□**２ｋｍ（オープン参加の部）　**□**６５歳以上　**□**仮装する**□**３ｋｍ（中学校男子の部）**□**５ｋｍ（高校・一般の部） |
| フリガナ |  | 性別 | 生年月日 | **□**昭・**□**平　　年　　月　　日 |
| 氏　名 |  | **□**･**□**男･女 | 電話番号(携帯番号) |  |
| 住　所 | **□**大間町　／　**□**風間浦村　／　**□**佐井村　大字　　　　　字　　　　　　　　番地 |

●参加者が未成年の場合は、ご記入ください。

保　　護　　者　　氏　名

連　　絡　　先　　**□**大間町　／　**□**風間浦村　／　**□**佐井村　／　**□**上に同じ

住　所　　大字　　　　字　　　　　　　　番地

　　　　　　　　　携帯電話

※大会当日に連絡のつく携帯番号を必ず記入してください。

大会当日提出用

第４回マラソン大会当日のセルフチェックシート

マラソン大会を安全に楽しむために、運動前の体調をチェックしましょう。

このチェックシートにご記入いただいた情報は、体調の把握のために使用します。

●参加者情報　※□にレ点チェックしてください。

|  |  |
| --- | --- |
| 参加部門 | □１ｋｍ（小学校１・２年の部）　　　　□２ｋｍ（中学校女子の部）□１ｋｍ（小学校３・４年の部）　　　　□３ｋｍ（中学校男子の部）□１.５ｋｍ（小学校５・６年の部）　　□５ｋｍ（高校・一般の部）□２ｋｍ（オープン参加の部） |
| 住んでる所 | □大間町　□風間浦村　□佐井村 | 　 |  |

●下記の質問にあてはまる項目に**○**をつけてください。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | 項目 |  |  |
| １ | はありますか | ない | ある |
| ２ | はだるくないですか | ない | ある |
| ３ | のはですか | 十分 | 不十分 |
| ４ | はありますか | ある | ない |
| ５ | はしていませんか | ない | ある |
| ６ | やはありませんか | ない | ある |
| ７ | のみはありませんか | ない | ある |
| ８ | はありませんか | ない | ある |
| ９ | のれはっていませんか | ない | ある |
| １０ | のマラソンにするはありますか | ある | ない |

運動中は水分・塩分補給を心がけ、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。

（参考：日本臨床スポーツ医学会学術委員会）