

## 京都府民総合体育大会市町村対抗駅伝競走に参加の皆さんへ

大切なことですから必ずお読みください。

※※ 主催者 ※※

本駅伝競走の開催に当たり、栄えある市町村の代表として出場されますことをお祝い申し上げます。

さて、昨今、スポーツ活動中における事故が多発しており、とりわけロードレースやマラソン等では生命にかかわる事故が散見し、憂慮する事態となっています。

駅伝競走は、府民総体のフィナーレを飾る競技会として多くの皆様に親しまれていましたが、これまで、関係者のご努力と選手の皆さんの自覚により重大な事故は発生しておりません。

今回も従前どおりの十分な支援体制を予定しておりますが、選手・監督の皆さんにも改めて次の項目について御確認いただいた上、参加していただきますようお願いいたします。

### ○選手の皆さんへ

#### ◆レースに来るまでしっかり自己管理を

- 1 スポーツ選手としての健康診断を受診してください。
- 2 日頃からの体調管理を十分に行ってください。
  - ①栄養の状態
  - ②睡眠時間の確保
  - ③練習量及び内容
  - ④疲労の程度
  - ⑤スポーツ障害の程度
  - ⑥心身のストレス
  - ⑦疾病の罹患状態 等

#### ◆レース前日や当日に

- 1 最終の体調確認を行い、出場するか否かを決めてください。体調不良のままでの無理な出場は避け、不安のある場合は必ず医師や監督に相談してください。  
※「日本臨床スポーツ医学界学術委員会勧告 1999年」などを参考にしてください。
- 2 入念なウォーミングアップを行ってください。
- 3 コースコンディションやコース内の支援体制を十分把握してください。

#### ◆レース中に

- 1 体調に異常があれば、レースを中断し、最寄りの係員に申し出てください。
- 2 自らの能力以上に無理をしないでください。

#### ◆レース後に

- 1 体調に異常があれば、最寄りの係員に申し出てください。
- 2 クーリングダウンを十分行うとともに、保温に努めてください。

### ○監督の皆さんへ

従来から、選手の体調管理や選手起用には配慮されていることとは思いますが、選手に無理をさせ、事故を誘発しないよう十分御配慮ください。

特に、次の項目についてよろしくをお願いします。

- 1 選手自らの体調管理を促すとともに、選手のコンディションについて十分把握してください。
- 2 選手とのコミュニケーションを十分にとり、競技への不安や緊張を取り除くなどのメンタルケアに配慮してください。
- 3 コースコンディションや支援体制を十分把握されるとともに、選手にも指導してください。
- 4 体調異常があれば、直ちにレースを中断させてください。
- 5 体調異常が起こった場合、ためらわずレースを中断するよう選手に対して指導してください。
- 6 新型インフルエンザが全国的に流行しています。感染拡大・予防のためマスク着用、うがい、手洗いの励行をお願いいたします。

以上、競技成績との関係でその判断は容易ではありませんが、事故を未然に防ぐため、よろしく御協力をお願いいたします。