



World Triathlon
Championship Series
YOKOHAMA
2026



ワールドトライアスロンシリーズ (2026/横浜)

健康チェックシート

レース No.

名前

※リレーで参加するチームはチーム員全員の健康チェックシートの提出が必要です。

| | | |
|--------------------------------------------|-------|------|
| ① 体温は普段と変わりませんか? | 同じ | ちがう |
| ② 体にだるさがありますか? | ない | ある |
| ③ 昨日はしっかり睡眠をとることができましたか? 日頃の睡眠時間 (約 時間) | 十分 | 不十分 |
| ④ 食欲はありましたか? | あった | なかった |
| ⑤ 下痢をしていますか? | していない | している |
| ⑥ 頭痛や動悸、胸痛はありますか? | ない | ある |
| ⑦ 気分は悪くありませんか? | 悪くない | 悪い |
| ⑧ 関節に痛みはありますか? | ない | ある |
| ⑨ 最近、ストレス・過労はありましたか? | ない | ある |
| ⑩ 今日の大会の参加にあたって何か不安はありますか? | ない | ある |
| ⑪ 体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる事ができますか? | できる | できない |

一つでも右の項目に〇がついた場合は、体調の変化に気をつけて慎重にレースに臨んでください。

不安があれば救護所の医師に相談してください。場合によってはレース参加を中止してください。

症状が続いている場合は医師の診察を受けてください。

<レース中の注意事項>

- レース中は、こまめな水分補給を心がけましょう。
- スタッフによりレースの継続が危険・困難と判断された場合、レースをリタイヤしていただくことがあります。
- 体調の悪い時には自らリタイヤする勇気を持ちましょう。
- ラストスパートは心臓に負担がかかります。余裕を持ってフィニッシュしましょう。

メディカル使用欄