



本用紙の項目に沿って、最終のご確認をお願いします。

全項目を確認し、必ず署名をして、「参加カード(1組1枚)」と合わせて大会当日受付に提出してください。

※健康面で不安のある方、チェックリストに1つでも当てはまるものがある方、大会スタッフから指示のある方は、レースへのご参加をご遠慮いただく場合があります。予めご了承ください。

### ボールペンでご記入ください。

下記項目を全て確認・点検し、異常の無いことをここに報告します。

大会名： 日付： 年 月 日

ゼッケンNO. 代表者署名：

※チームの場合、全員分を確認した上で、代表者が署名し提出してください。

#### ■誓約項目

- 私は、心疾患・疾病等なく、健康に留意し、十分なトレーニングをして大会に臨みます。傷病、事故、紛失等に対し、自己責任において大会に参加します。
- 私は、主催者が設けたすべての規約、規則を理解した上で、それに従い、大会及び付帯行事で発生した事故に対し、自己の責任において処理し、主催者・管理者並びに選手・関係者を非難したり責任を問わない事を誓います。なおこの事は、事故が主催者に起因した場合でも変わりありません。
- 私は、大会開催中に主催者より競技続行に支障があると判断された場合、主催者の競技中止の指示に直ちに従います。また、その他、主催者の安全管理・大会運営上の指示に従います。
- 私は、大会開催中の事故・傷病への補償は、主催者の加入する保険の範囲内である事を確認・承諾します。補償内容に不安がある場合は、自ら保険に加入します。
- 私は、大会及び付帯行事の開催中、私個人の所有物及び用具に対し、一切の責任を持ち大会主催者及び他選手、一般来場者に対してその紛失、破損等の責任を問わない事を誓います。
- 私は、強風、豪雨、積雪、震災、その他気象条件の悪化、事故等（それに伴う会場周辺の環境変動、社会情勢の変化を含む）により大会の中止または変更が生じても異存がない事を承諾します。
- 私は、氏名、生年月日、性別等の虚偽申告や本人以外の出場（不正出走）があった場合は出場が取り消される事を承諾します。
- 私は、上記6・7、またはエントリー申し込み後、自らキャンセル・変更した際、参加費が返金されない事を承諾します。また、過剰入金・重複入金の場合も、参加費が返金されないことを承諾します。
- 私は、大会に関する放送、WEBサイト、印刷物、大会公式SNSアカウント等の媒体や、次大会以降の広告物等で、主催者が私の名前、写真、映像を自由に使用する事を承諾します。
- 私が本大会へ提出した応募書類、登録したエントリー情報の記載事項は、全て真正です。
- 私は、本大会で大会主催者及び関係団体が取得した個人情報、大会参加者へのサービス向上を目的とし、参加案内、記録通知、関連情報の通知、次回大会の案内、確認連絡、大会協賛・協力・関係団体からのサービスの提供、記録発表等に利用されることを承諾します。
- 私の家族・親族、保護者（参加者が未成年の場合）、およびチームメンバー全員が、本大会への参加と参加規約について承諾しています。
- 私が未成年の場合、私は、保護者の承諾を得て出場します。

#### ■健康チェックリスト

↓ 1～9の項目を確認し、当てはまるものには☑をしてください。

	参加者								内容
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1									現在かかっている病気はありません。
2									心電図やレントゲン撮影で異常ありと言われたことはありません。
3									心臓病（心筋梗塞、狭心症、弁膜症、不整脈など）の診断は受けておらず、治療中ではありません。
4									突然、気を失ったこと（失神発作）はありません。
5									軽い運動で息切れや心臓が苦しくなることはありません。
6									他に注意する病気はありません。
7									その他具合の悪いところはありません。
8									昨夜の睡眠が十分にとれています（とります）。
9									大会当日、食事や水分をとっています（とります）。

【注意1】 競技運びの見通しを立て、無理なスパートは控えましょう。

【注意2】 競技前後には水分補給を心がけましょう。

【注意3】 体調に異常を感じたら、早めに競技を棄権する勇気を持ちましょう。

【注意4】 大会前日、飲酒をした方は、脱水症状にならないよう普段より水分を多めに摂取するよう心がけましょう。