

TOKYOの中心を駆け抜ける

MINATO City Half Marathon 2025

大会当日の体調チェックリスト Check Your Health on Marathon Day

大会当日は、安全に走り切るためにも、自身の体調をスタート前にチェックしましょう。

下記項目(1~9)の中で1つでもあてはまる項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んで下さい。

((公財)日本陸上競技連盟医事委員会 2013. 4. 11作成、2024. 11. 30 改定)

To ensure a safe race experience, please check your physical condition before the start of the event.

If any of the following conditions (1-9) apply to you, we strongly recommend that you refrain from participating or proceed with extreme caution:

- ☐ 1. 熱がある、熱感がある。
You have a fever or feel feverish.
- ☐ 2. 疲労感が残っている。
You feel fatigued.
- ☐ 3. 昨夜の睡眠が充分にとれなかった。
You did not get enough sleep the night before.
- ☐ 4. レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった。
You did not properly eat or hydrate before the race.
- ☐ 5. かぜ症状(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水)がある。
You have cold symptoms (slight fever, headache, sore throat, cough, runny nose).
- ☐ 6. 胸や背中の不快感や痛みがある。動悸、息切れがある。
You feel discomfort or pain in your chest or back, or experience palpitations or shortness of breath.
- ☐ 7. 腹痛、下痢がある。吐き気がある。
You have stomach pain, diarrhea, or nausea.
- ☐ 8. 昨夜にアルコールを2ドリンク*より多く飲んだ。
※アルコール2ドリンク=ビール500mL(度数5%)、日本酒1合(度数15%)、焼酎110mL(度数25%)、ワイン180mL(度数14%)、
ウイスキー 60mL(度数43%)
You consumed more than two alcoholic drinks* last night.
※Two drinks = 500mL beer (5%), one cup sake (15%), 110mL shochu (25%), 60mL whiskey (43%), or 180mL wine (14%)
- ☐ 9. レース運びの見通しが立っていない。
You do not have a clear plan or strategy for how you will run the race.



公式サイトからも
確認できます。

レース中の注意事項 Cautions During the Race

- レース中は水分補給を心がけましょう。Stay hydrated throughout the race.
- 体調に異状を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。
If you feel unwell at any point, have the courage to stop running early.
- ラストスパートは急激に心臓に負担がかかる危険な走り方ですので、余裕を持ってフィニッシュしましょう。
A sudden sprint at the end of the race puts excessive strain on the heart. Please aim to finish with plenty of leeway.