

# 「トップランナーから学ぶ」マラソン教室

## 参加申込書兼同意書

※スタッフ記入 ・受付日( )・支払日( )

氏名	生年月日	住所	連絡先
	年 月 日 ( 歳)		

## 同意書

「トップランナーから学ぶ」マラソン教室を安全に実施していくために下記の事項を守って下さい。

1. 自覚症状がなくても、血圧や脈拍などの状況から運動の制限、中止をしていただくことがあります。その場合にはスタッフの指示に従ってください。
2. 運動時の注意点
  - ① 運動前に発熱・頭痛・風邪症状・睡眠不足・過労・二日酔い・脈拍異常（不整脈・脈が速い又は遅い・動悸がする）・血圧が高いなど体調が思わしくない時やどこか痛みがある時などは運動を控えて下さい。
  - ② 準備運動を必ず行い、体をほぐしてから参加して下さい。
  - ③ 運動中に胸の痛み・胸が苦しい・めまい・気が遠くなる・脈拍異常・冷汗・吐き気・いつもと違う息切れ等の症状が現れたらスタッフにすぐ声をかけて下さい。
3. 「トップランナーから学ぶ」マラソン教室のケガにおいて補償は、主催者側が契約している傷害保険の範囲及び応急処置以外の責任は負えないことを理解し承諾します。

私は上記の事項を遵守し、自己責任のもと「トップランナーから学ぶ」マラソン教室に参加することを同意します。

日付：平成 年 月 日

署名：\_\_\_\_\_