

2017年度(平成29年度)第4回JTU理事会
2017年12月1日 メディカル委員会

メディカル委員会提案事項:トライアスロン関連大会における安全対策

—「大会申込前セルフチェック」の提案—

30年ほど前、トライアスロンの黎明期においては大会参加に際して負荷心電図と医師の診断書提出を毎年義務づける大会が大多数を占めていましたが、時代の流れとともに大会参加について自己責任を尊重する考え方が一般的になり、大会参加申込時の負荷心電図や診断書提出は必要なくなりました。

しかし近年、トライアスロン関連競技に於いて毎年複数例の死亡事故が発生しており、より一層の安全対策が必要であること、十分な準備を行わずに大会に出場する選手が少なからず見受けられることから、大会申込み選手に対する自己管理意識啓発を目的として、以下のセルフチェックを2018年度から大会エントリーシステムに導入することを提案します。

なお、本セルフチェックはチェック欄1, 2にチェックがある場合のみ申込みを続けることができますが、チェック欄3にチェックがついた場合は申込みができないような仕組みにすることを勧めます。

【大会申込前セルフチェック】

大会申込みにあたって、必ず以下の「運動を始める前の自己診断表」に回答してください。虚偽の回答をしないよう、正直にお答えください。

○全て「いいえ」である(チェック欄1) →そのまま大会申込みを続けてください。

○一つでも「はい」がある場合、あるいは65歳以上で十分に練習できていない場合には、かかりつけ医に相談して大会申込みの許可を得ましたか？

-「はい」の場合(チェック欄2) →そのまま大会申込みを続けてください。

-「いいえ」の場合(チェック欄3) →大会への申込みは控えてください。かかりつけ医の指導に従い、大会出場許可を得てから申込みをしてください。

.....
「運動を始める前の自己診断表」

次の質問に「はい」「いいえ」で回答して下さい。

1. 今までに心臓に問題があるから医師に許可された運動以外は行ってはいけないと医師に言われたことがありますか？(はい・いいえ)
2. 運動中に胸の痛みを感じますか？(はい・いいえ)
3. めまいのためにふらついたり、気を失ったことがありますか？(はい・いいえ)
4. 現在、血圧や心臓のお薬を飲んでいますか？(はい・いいえ)
5. 運動で悪くなるような骨や関節の問題がありますか？(はい・いいえ)
6. 上記の質問のほかに運動ができない理由が何かありますか？(はい・いいえ)

以上の質問の中で 1 つでも「はい」があった場合や 65 歳以上で運動に慣れていない方は、運動を始める前に医師とご相談下さい。

British Columbia Ministry of Health 作成による
Physical Activity Readiness Questionnaire(PAR Q)より改変
日本臨床スポーツ医学会学術委員会内科部会勧告(2005)

.....