

参加者 各位

この度は、「ジュニアトライアスロン体験会 in TASTUNO」にご参加いただき、心より感謝申し上げます。体験会当日のご案内をいたします。それぞれ内容の確認をお願いいたします。

1. 開場時間 9:00(自転車及び必要な荷物を児童玄関ロータリーで降ろして、車は指定駐車場へ移動してください)
2. 駐 車 場 別紙地図参照(辰野東小学校東側)
3. 受付時間 9:00～9:30
4. 受付場所 辰野東小学校第一体育館入口

1. 当日に必要なもの(前日までに☑チェックしよう)

チェック

- ☐ 参加費(1,000円)
- ☐ 誓約書(内容をよく確認してからチェック及び署名して持参してください)
- ☐ 保険証等
- ☐ 自転車(普段から使い慣れている物)
- ☐ ヘルメット(必ず着用すること)
- ☐ バイク用グローブ(軍手などでも可)
- ☐ タオル×2本(着替え、汗拭き)
- ☐ ランニングシューズ
- ☐ 水着、スイムキャップ、ゴーグル
- ☐ 半袖シャツ
- ☐ 短パン
- ☐ 靴下
- ☐ 帽子
- ☐ 着替え(一式)
- ☐ ドリンク(できるだけ大きな水筒で多めの飲料を準備してください。)
- ☐ 補食(軽く食べられるもの、ゼリーや一口おにぎり等)

2. 前日までに確認しよう

チェック

- ☐ 自転車の故障はありませんか。(パンク等)
- ☐ 体調が悪くありませんか。(発熱、せき、のどの痛みなどの風邪症状)
- ☐ 夏休み中、毎日しっかり睡眠が取れていますか。
- ☐ 毎日3食、しっかり食事(水分も含めて)を摂っていますか。

当日、朝起きてから出発までの最終チェック

チェック

- ☐ しっかり睡眠がとれましたか。
- ☐ 体調が悪くありませんか。(発熱、せき、のどの痛みなどの風邪症状)
- ☐ 朝ごはんをしっかり食べましたか。
- ☐ 忘れ物はありませんか。(再度確認)
- ☐ 今日1日、元気で頑張れそうですか。