

## ■マラソン大会用持ち物チェックリスト

大会名(日付)

月 日 ( )

種別	チェック	品名	個数、内容等
レース用	<input type="checkbox"/>	レース用シャツ	
	<input type="checkbox"/>	タイツ	
	<input type="checkbox"/>	レース用パンツ	
	<input type="checkbox"/>	レース用ソックス	
	<input type="checkbox"/>	アームカバー	
	<input type="checkbox"/>	レース用手袋	
	<input type="checkbox"/>	ゲイター	
	<input type="checkbox"/>	シューズ	
	<input type="checkbox"/>	帽子	
	<input type="checkbox"/>	サングラス	
	<input type="checkbox"/>	ビニールカッパ	
	<input type="checkbox"/>	テーピング	
	<input type="checkbox"/>	タイム表	
	<input type="checkbox"/>		
食糧	<input type="checkbox"/>	間食	
	<input type="checkbox"/>	飲み物	
	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>		
携行品	<input type="checkbox"/>	ウエストポーチ	
	<input type="checkbox"/>	アミノ系サプリ	
	<input type="checkbox"/>	塩サプリ	
	<input type="checkbox"/>	ジェル	
	<input type="checkbox"/>	小銭	
	<input type="checkbox"/>	ティッシュ	
	<input type="checkbox"/>	バンドエイド	
	<input type="checkbox"/>	携帯用エアサロ	
	<input type="checkbox"/>	痛み止め	
	<input type="checkbox"/>	胃薬	
	<input type="checkbox"/>	攣り止め	
	<input type="checkbox"/>	整腸剤	
	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>		
レース後	<input type="checkbox"/>	タオル	
	<input type="checkbox"/>	下着	
	<input type="checkbox"/>	着替え	
	<input type="checkbox"/>	長袖上着	
	<input type="checkbox"/>	靴下	
	<input type="checkbox"/>	サンダル	
	<input type="checkbox"/>	アイシングセット	
	<input type="checkbox"/>		
その他	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>		