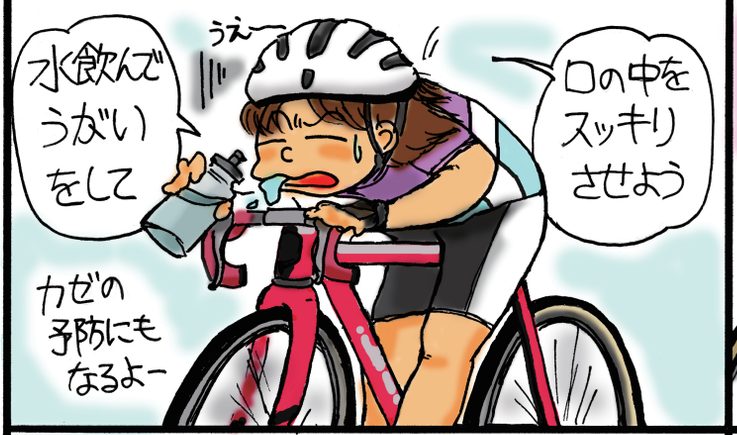
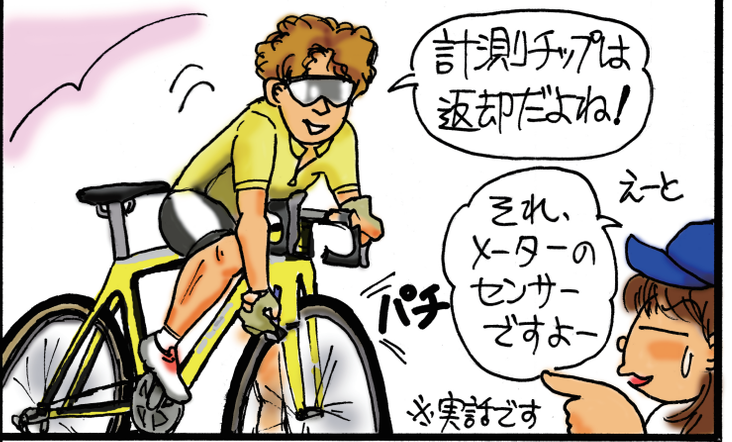
4・レースの後：頑張った分が良い思い出になるようにしよう！

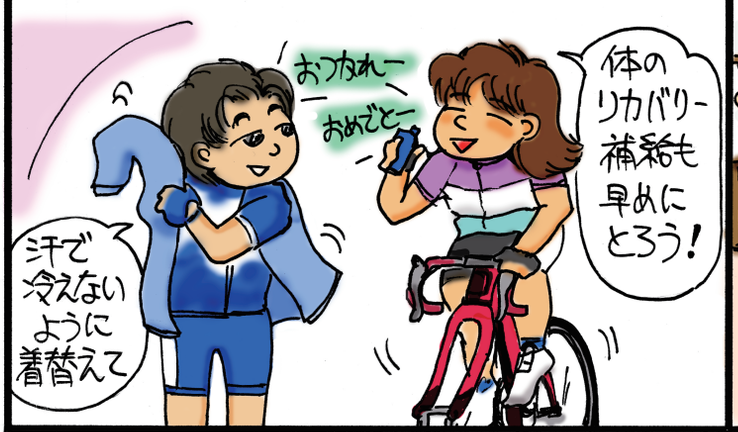
①ゴールしたら水を飲んでウガイをすること。



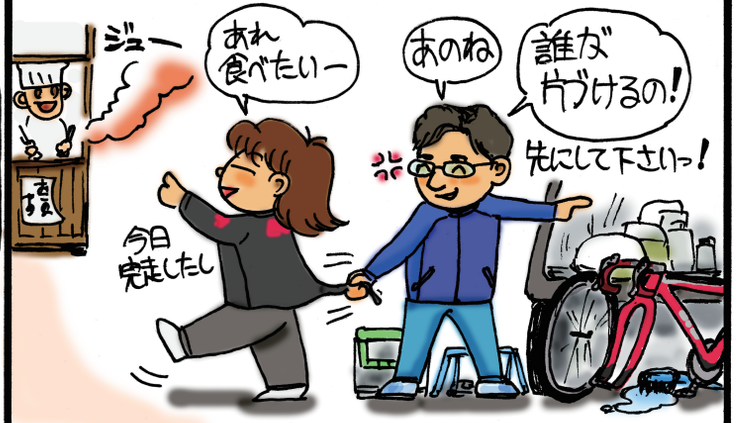
②ゴール後に返却する物は忘れずに返そう。



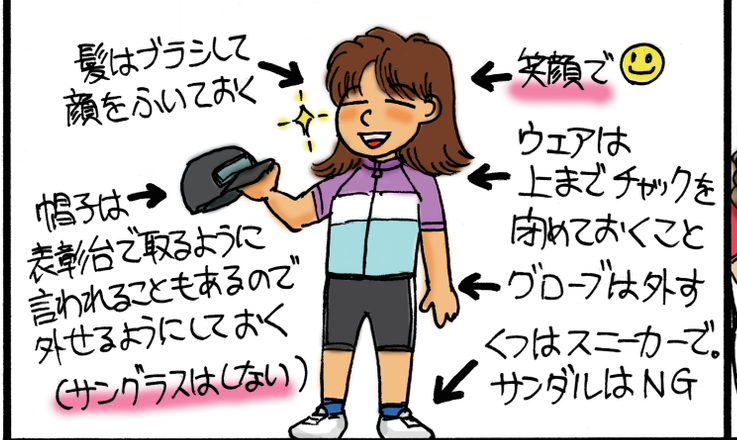
③ゴールしたら早めにクールダウンをしよう。



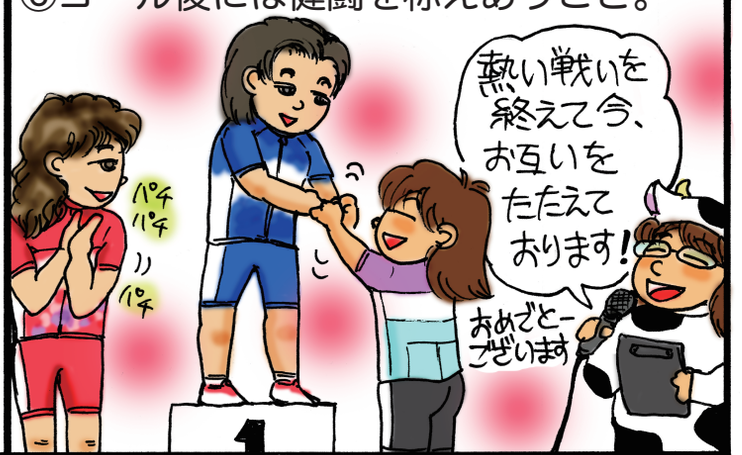
④落ち着いたら早めに片付けをすませよう。



⑤表彰式にはキレイに支度して行こう。



⑥ゴール後には健闘を称えあうこと。



⑦副賞などはレースの思い出とともに大切にすること。



⑧会場に忘れ物はしないようにすること。

