

健康・体力調査票

所 属 _____
 氏 名 _____
 年 齢 _____ 歳 性 別 _____

1 アレルギーはありますか。 ない _____ ある(具体的に _____)
 2 生活習慣 喫煙 すわない _____ すう 1日に()本x()年間
 飲酒 しない _____ する (種類と量 _____)
 3 既往症
 ・ハチに刺されたことがありますか? ない _____ ある(具体的に _____)

4 服用している薬 _____

5 身体状況
 身 長 _____ cm
 体 重 _____ kg
 平 熱 _____ °C
 血 圧 最高 _____ mmhg
 最低 _____ mmhg

6 凍傷に罹患したことはありますか? いいえ _____ はい (罹患部位・程度: _____)

●健康状況について

1 日常生活
 ・疲れやすい はい _____ いいえ _____
 ・睡眠が不足している はい _____ いいえ _____
 ・普段、朝食は食べない はい _____ いいえ _____
 ・日常感じている不具合を記入してください。

2 山行中の問題点
 ・山行中に膝が痛くなる はい _____ いいえ _____
 ・重たい荷物を背負うと息が切れる はい _____ いいえ _____
 ・バランスを崩した場合、リカバリーができずよく転倒する はい _____ いいえ _____
 ・山行中は快眠(熟睡)できない はい _____ いいえ _____
 ・これまでの山行中における健康上のトラブルあれば記入してください。

● 日常的な運動やスポーツについて

・日常的に運動やスポーツを _____ (している ・ していない)
 ・日常的に行う運動やスポーツの種目と内容 _____
 ・日常的に行う運動やスポーツの頻度 1週間に _____ 回 1回あたり _____ 時間

● あなたの経験や体力について

・登山に出かけるペース<○印を付けてください。>
 (毎週1回は・2週間に1回くらい・1か月に1回くらい・2か月に1回くらい・半年に1回くらい・1年に1回くらい)
 ・ぼっかについて 背負って確実に歩けるザックの重量 約 _____ kg
 ・行動時間 通常の1日の行動時間 _____ 時間
 軽装でガイドブック等のコースタイムの _____ % 程度のタイムまでなら疲労せずに歩き続けられる。
 ・体力の自己評価
 自信がある _____ 普通 _____ 自信がない _____
 (生徒以上の体力がある) (生徒より体力がない)
 5 4 3 2 1

・その他特記事項等

※ 参加申込者から取得した個人情報については、利用目的の範囲内で適切に取り扱います。