

健康度質問表

日付 年 月 日現在

フリガナ

昭和

お名前

生年月日

平成

年

月

日 (

歳)

運動は健康度を高めるうえで大変有効です。この質問表は運動を開始するための第1段階としておたずねするものです。

運動は多くの人が安全に行えるものですが、極少数の人には、逆に傷害となる場合があります。そのような人には、運動を開始する前に、医療機関で運動に関するアドバイスを受けることをおすすめします。

以下の質問をご覧いただき、ご自分にあてはまる欄にチェックしてください。

1. 過去に医者から心臓に問題があるといわれたことはありますか？

☐はい

☐いいえ

2. 体を動かすと、胸が苦しいことがありますか？

☐はい

☐いいえ

3. 過去1ヶ月の間に胸が苦しいことがありましたか？

☐はい

☐いいえ

4. めまいがして意識を失ったり、倒れたりすることがありますか？

☐はい

☐いいえ

5. 運動すると悪くなるような骨や関節がありますか？

☐はい

☐いいえ

6. あなたの血圧や心臓に関して、医者から薬をすすめられたことはありますか？

☐はい

☐いいえ

7. 上記以外で、運動を行うことに関する体の問題はありますか？

☐はい

☐いいえ

8. その他、特に知ってもらいたい病歴や症状がありますか？

☐はい

☐いいえ

※「はい」と答えた方は具体的に

()

上記の質問に対して一つでも「はい」があった方は、運動をする前に医療機関を受診し、運動をおこなってよいかどうか、よい場合はどの程度の運動がよいかアドバイスを受けてください。

誓 約 書

1. 私は、「くろいそ運動場、トレーニングルーム・アスリートジム」の利用にあたり、那須塩原市と那須塩原市教育委員会が設けたすべての条例・規則及び一般的または具体的な指示に従うことに同意いたします。
2. 私は、十分にトレーニングを行える健康な状態であると誓います。そして自己の健康管理に責任をもって、「くろいそ運動場、トレーニングルーム・アスリートジム」を利用いたします。
3. 私は、「くろいそ運動場、トレーニングルーム・アスリートジム」内のすべての設備用具等の利用、ウェイト器具の程度やその回数等を含むすべての活動は、私の危険管理によって実施いたします。
4. 私は、運動器具の型や運動の方法、各プログラムの選択は、私の責任において実施いたします。
5. 私は、「くろいそ運動場、トレーニングルーム・アスリートジム」利用中のいかなる事故、ケガについても一切、私または私の保護者・親族の責任において処理し、那須塩原市、那須塩原市教育委員会及びその関係者に求償いたしません。

年 月 日

利用者住所

電話番号

署 名

保護者署名

(未成年の方は保護者の承諾を示す署名が必要です)

※緊急時の連絡先

フリガナ

氏 名

続柄 ()

電話番号

※この誓約書を初回講習受講後 1 カ月以内に提出できない場合は、再受講が必要となります。