別紙 4

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		℃
血 圧	最高	mmhg
	最低	mmhg

6 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。

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

7 日常的なトレーニングの様子について

・トレーニングを　（ する ・ しない ）

・トレーニングの種目と内容 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

・トレーニングの頻度　1週間に ＿＿ 回　1回あたり ＿＿ 時間

8 あなたの経験や体力について

(1) 5000m記録（　　分　　秒）**※タイムトライアルを行い、必ず記入する。**

(2) 1時間に軽装(日帰りの一般登山道を想定した装備)で標高差何メートルを登ることができますか？

標高差 ＿＿＿＿ m を登る。　**※タイムトライアルを行い、必ず記入する。**

(3) 歩荷について　背負って確実に歩けるザックの重量　約 ＿＿＿ kg

(4) 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。

(5) 自分の体力を5段階で自己評価してください。　自信がある　普通　自信がない

5　4　3　2　1

体力を自己評価した基準を具体的に書いてください。

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

(6) 登山以外のスポーツ経験があれば種目と経験年数を教えてください。（例：野球3年間）

小学校（　　）中学校（　　）高校（　　）高校卒業後（　　）

※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。