

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)
 ・ハチに刺されたことがありますか? 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

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

●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 登山行動中の問題点
 ・行動中に膝が痛くなる 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
 ・これまでの行動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

● あなたの経験や体力について

・1時間に軽装で標高差何メートルを登ることができますか? ※近くの山で計測を行い、必ず記入する。

標高差 _____ m を登る。

* 近くに山がない場合は、1時間に何キロ走ることができるか計測して記入すること。

1時間に _____ キロ走ることができる。

・救助用資器材等を背負って、確実に歩ける重量は何キロですか。約 _____ kg

・登山行動を行ったときに休まずに何時間歩くことができますか。 _____ 時間

・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。

※ 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。