

体力テスト開始前の自己診断表

体力テスト実施前に本人が必ず記入し、原則として医師の診断を受ける。
 医師が立ち会わない場合は担当講師に自己診断の結果を報告し、自分の判断で参加の有無を決める。
 体調がすぐれない状態や、38度以上の熱がある場合は、参加できない。

平成 年 月 日	都道府県	氏名	歳
緊急連絡先電話番号			

該当する項目に 印をつけて下さい。

1. 今までに心臓に問題があり医師に許可された運動以外は行ってはいけなかったことがありますか？	いいえ	はい
2. 今までに運動中に胸の痛みを感じたことがありますか？	いいえ	はい
3. 目まいのためにふらついたり、気を失ったことがありますか？	いいえ	はい
4. 現在、高血圧・心臓病・糖尿病等の薬を飲んでいますか？	いいえ	はい
5. 運動で悪くなるような骨や関節の問題がありますか？	いいえ	はい
6. 親戚や家族に若年の突然死の方がいましたか？	いいえ	はい
7. 今までに川崎病・リュウマチ熱・不明熱などの病気にかかったことがありますか？	いいえ	はい
8. 前回のスポーツの疲れは残っていませんか？	いいえ	はい
9. 今日の健康状態はよくないですか？ 現在の体温は何度ですか？ _____ 時現在 _____ 度です ・38度以上 参加できません。 ・37度以上 医師の診断が必要です。	いいえ	はい
.....
体はだるいですか？	いいえ	はい
昨夜の睡眠は十分とれていますか？	いいえ	はい
食欲はありますか？	いいえ	はい
下痢をしていますか？	いいえ	はい
頭痛や胸痛がありますか？	いいえ	はい
関節の痛みはありますか？	いいえ	はい
過労気味ですか？	いいえ	はい
10. 今日の体力テストに参加する意欲は十分にありますか？	いいえ	はい
11. 上記の質問以外に参加できない理由がありますか？ [はいと答えた方・・・]	いいえ	はい

医師記入欄 以下の理由で(参加させる・参加させない)	[医師氏名]
.....	
コメント	

講師記入欄 A) 時間内で完走 B) 棄権・失格〔ラインタッチを2回遅れた場合はその時点で失格〕 C) 不参加	
.....	
コメント	