

# さいたま市スキー連盟与野SCツアーチェックリスト

性別 男・女

氏名(漢字) \_\_\_\_\_ (ふりがな) \_\_\_\_\_

住所 〒 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_ 生年月日 \_\_\_\_\_ 19 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 血液型 \_\_\_\_\_ 型

緊急連絡先 氏名 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

最近スキー(スノーボード)をしたのはいつ? \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

今までの取得級 S A J 級 S I A 級 J S B A 級 準指導員 正指導員

貴方の過去の病歴と現在の健康状態に該当するものにチェックをしてください。

1. 風邪をひいている、または鼻がつまっている。
2. 車酔いをする。
3. 昨日、お酒を飲んだ。
4. 頭痛がする、または偏頭痛がある。
5. 心肺呼吸器系のトラブルや病歴がある。
6. その他、健康状態に関することがあれば下記に御記入ください。

本日の健康状態は? 良好 ・ 普通 ・ 不調 睡眠時間は? \_\_\_\_\_ 時間

スキーの有無? 有 ・ 無 スノーボードの有無 有 ・ 無

その他本日のツアーに関して御意見、御要望がありましたら御記入ください。

以上ここに記入した情報は全て真実です。

署名 \_\_\_\_\_ 平成 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

レンタル器材の有無? 有 ・ 無 (有の方は下記を記入してください。)

身長 \_\_\_\_\_ cm 足のサイズ \_\_\_\_\_ cm

必要なものにチェックしてください。

スキー板

スノーボード

ストック

スキー靴

その他 \_\_\_\_\_