さいたま市スキー連盟与野ＳＣツアーチェックリスト

（ふりがな）

氏名　（漢字）＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　**性別：　男・女**

住所〒＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

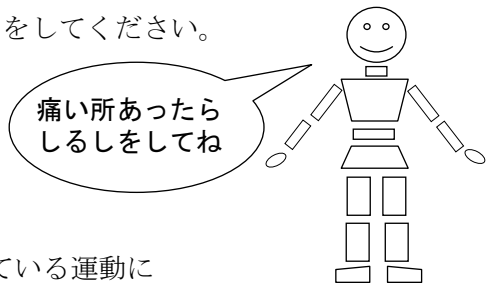
電話　＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　生年月日　＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日　血液型＿＿＿型

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 ＳＡＪ　＿＿＿級　ＳＩＡ　＿＿＿級　ＪＳＢＡ　＿＿＿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．□ 頭痛がする、または偏頭痛がある。
４．□ 心肺呼吸器系のトラブルや病歴がある。
５．下記　不具合個所、痛み、過去の怪我の後遺症、現在抱えている運動に
　かかわる不安個所がありましたら○をして下さい。（講習時に配慮させて頂きます）
　首 ・ 肩 ・ 腕 ・ 手首 ・ 背中 ・腰 ・ 膝 ・ 足首 ・ その他（　　）

差支えのない範囲で結構ですのでその理由をお書きください。又、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。

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

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

７．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 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿