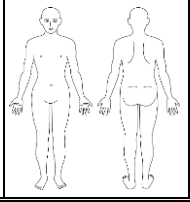
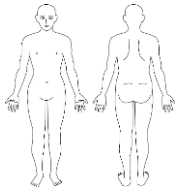
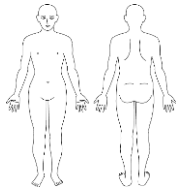
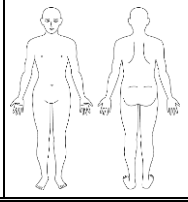
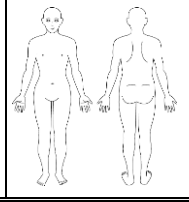
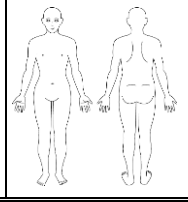
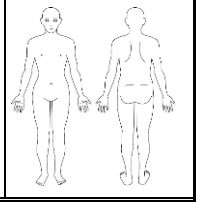
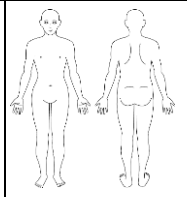
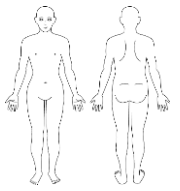
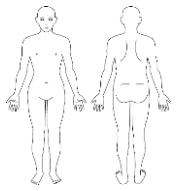
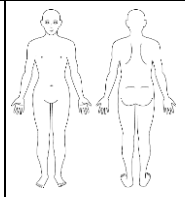
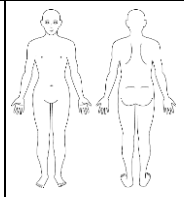
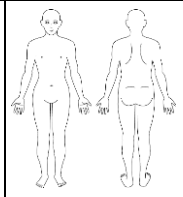
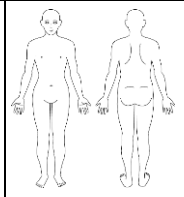
個別コンディショニングチェック表

氏名 _____

※練習再開を安全に進めていくためのチェック表です。選手が（正直に）練習前後に記入してください。
コロナウイルス感染対策の一つですので、大会の2週間前よりチェック及び記入していただき、大会参加時にチームでまとめて本部へご提出ください。

日にち	／	日にち	／	日にち	／	日にち	／	日にち	／	日にち	／	日にち	／
体温（朝）	℃	体温（朝）	℃	体温（朝）	℃	体温（朝）	℃	体温（朝）	℃	体温（朝）	℃	体温（朝）	℃
体温（練習前）	℃	体温（練習前）	℃	体温（練習前）	℃	体温（練習前）	℃	体温（練習前）	℃	体温（練習前）	℃	体温（練習前）	℃
健康チェック	のどの痛み／鼻水／咳 倦怠感／味覚・嗅覚異常	健康チェック	のどの痛み／鼻水／咳 倦怠感／味覚・嗅覚異常	健康チェック	のどの痛み／鼻水／咳 倦怠感／味覚・嗅覚異常	健康チェック	のどの痛み／鼻水／咳 倦怠感／味覚・嗅覚異常	健康チェック	のどの痛み／鼻水／咳 倦怠感／味覚・嗅覚異常	健康チェック	のどの痛み／鼻水／咳 倦怠感／味覚・嗅覚異常	健康チェック	のどの痛み／鼻水／咳 倦怠感／味覚・嗅覚異常
体重（練習前）	ｋｇ	体重（練習前）	ｋｇ	体重（練習前）	ｋｇ	体重（練習前）	ｋｇ	体重（練習前）	ｋｇ	体重（練習前）	ｋｇ	体重（練習前）	ｋｇ
体重（練習後）	ｋｇ	体重（練習後）	ｋｇ	体重（練習後）	ｋｇ	体重（練習後）	ｋｇ	体重（練習後）	ｋｇ	体重（練習後）	ｋｇ	体重（練習後）	ｋｇ
痛みの有無	有 ／ 違和感 ／ 無	痛みの有無	有 ／ 違和感 ／ 無	痛みの有無	有 ／ 違和感 ／ 無	痛みの有無	有 ／ 違和感 ／ 無	痛みの有無	有 ／ 違和感 ／ 無	痛みの有無	有 ／ 違和感 ／ 無	痛みの有無	有 ／ 違和感 ／ 無
部位		部位		部位		部位		部位		部位		部位	
練習状況	非常に ← 普通 → 非常に	練習状況	非常に ← 普通 → 非常に	練習状況	非常に ← 普通 → 非常に	練習状況	非常に ← 普通 → 非常に	練習状況	非常に ← 普通 → 非常に	練習状況	非常に ← 普通 → 非常に	練習状況	非常に ← 普通 → 非常に
練習強度(きつさ)	弱 1 2 3 4 5 強	練習強度(きつさ)	弱 1 2 3 4 5 強	練習強度(きつさ)	弱 1 2 3 4 5 強	練習強度(きつさ)	弱 1 2 3 4 5 強	練習強度(きつさ)	弱 1 2 3 4 5 強	練習強度(きつさ)	弱 1 2 3 4 5 強	練習強度(きつさ)	弱 1 2 3 4 5 強
練習への意欲	弱 1 2 3 4 5 強	練習への意欲	弱 1 2 3 4 5 強	練習への意欲	弱 1 2 3 4 5 強	練習への意欲	弱 1 2 3 4 5 強	練習への意欲	弱 1 2 3 4 5 強	練習への意欲	弱 1 2 3 4 5 強	練習への意欲	弱 1 2 3 4 5 強

日にち	／	日にち	／	日にち	／	日にち	／	日にち	／	日にち	／	日にち	／
体温（朝）	℃	体温（朝）	℃	体温（朝）	℃	体温（朝）	℃	体温（朝）	℃	体温（朝）	℃	体温（朝）	℃
体温（練習前）	℃	体温（練習前）	℃	体温（練習前）	℃	体温（練習前）	℃	体温（練習前）	℃	体温（練習前）	℃	体温（練習前）	℃
健康チェック	のどの痛み／鼻水／咳 倦怠感／味覚・嗅覚異常	健康チェック	のどの痛み／鼻水／咳 倦怠感／味覚・嗅覚異常	健康チェック	のどの痛み／鼻水／咳 倦怠感／味覚・嗅覚異常	健康チェック	のどの痛み／鼻水／咳 倦怠感／味覚・嗅覚異常	健康チェック	のどの痛み／鼻水／咳 倦怠感／味覚・嗅覚異常	健康チェック	のどの痛み／鼻水／咳 倦怠感／味覚・嗅覚異常	健康チェック	のどの痛み／鼻水／咳 倦怠感／味覚・嗅覚異常
体重（練習前）	ｋｇ	体重（練習前）	ｋｇ	体重（練習前）	ｋｇ	体重（練習前）	ｋｇ	体重（練習前）	ｋｇ	体重（練習前）	ｋｇ	体重（練習前）	ｋｇ
体重（練習後）	ｋｇ	体重（練習後）	ｋｇ	体重（練習後）	ｋｇ	体重（練習後）	ｋｇ	体重（練習後）	ｋｇ	体重（練習後）	ｋｇ	体重（練習後）	ｋｇ
痛みの有無	有 ／ 違和感 ／ 無	痛みの有無	有 ／ 違和感 ／ 無	痛みの有無	有 ／ 違和感 ／ 無	痛みの有無	有 ／ 違和感 ／ 無	痛みの有無	有 ／ 違和感 ／ 無	痛みの有無	有 ／ 違和感 ／ 無	痛みの有無	有 ／ 違和感 ／ 無
部位		部位		部位		部位		部位		部位		部位	
練習状況	非常に ← 普通 → 非常に	練習状況	非常に ← 普通 → 非常に	練習状況	非常に ← 普通 → 非常に	練習状況	非常に ← 普通 → 非常に	練習状況	非常に ← 普通 → 非常に	練習状況	非常に ← 普通 → 非常に	練習状況	非常に ← 普通 → 非常に
練習強度(きつさ)	弱 1 2 3 4 5 強	練習強度(きつさ)	弱 1 2 3 4 5 強	練習強度(きつさ)	弱 1 2 3 4 5 強	練習強度(きつさ)	弱 1 2 3 4 5 強	練習強度(きつさ)	弱 1 2 3 4 5 強	練習強度(きつさ)	弱 1 2 3 4 5 強	練習強度(きつさ)	弱 1 2 3 4 5 強
練習への意欲	弱 1 2 3 4 5 強	練習への意欲	弱 1 2 3 4 5 強	練習への意欲	弱 1 2 3 4 5 強	練習への意欲	弱 1 2 3 4 5 強	練習への意欲	弱 1 2 3 4 5 強	練習への意欲	弱 1 2 3 4 5 強	練習への意欲	弱 1 2 3 4 5 強