

「全力疾走に挑戦」受講申込用紙

お申し込みは、以下の3つのいずれかにてお願いします。

① F A X : 077-596-8447

② 郵 送 : 〒520-0503 大津市北比良 1204 びわこ成蹊スポーツ大学 スポーツ開発・支援センター

③ メール : sen@bss.ac.jp (①から⑨と、アンケート1から7について結果のみ記入して下さい)

※本受講申込用紙にて回収した個人情報、当公開講座の円滑な実施についてのみ利用します

①ふりがな			③性 別	男・女
②氏 名				
④生年月日	昭和 年 月 日生 (歳)			
⑤住 所	〒			
⑥自宅電話			⑦携帯電話	
⑧メー ル				
⑨連絡事項				

以下のアンケートは、参加者の皆様の現状に合わせた指導をするための基礎資料として利用します。できる範囲で記入をお願いします。

1. 現在、医師等から運動を制限されていませんか

①制限されている ②不自由なく運動ができる ③その他()

2. 過去1カ月の運動習慣(筋力トレーニング以外)を教えてください

①なし

②あり 主な運動:()

平均頻度: ①3回以上/週 ②1-2回/週 ③4回未満/月 ④実施なし ⑤その他()

平均運動時間: ①2時間以上/回 ②1-2時間/回 ③30-60分/回 ④30分未満 ⑤なし

3. 過去半年間にケガによる通院歴がありますか

①なし

②あり(完 治)(傷害箇所: 発生原因:)

③あり(治療中)(傷害箇所: 発生原因:)

4. 過去1カ月に筋力トレーニングの実施はありますか

①なし

②あり 平均頻度: ①3回以上/週 ②1-2回/週 ③4回未満/月 ④実施なし ⑤その他()

平均運動時間: ①2時間以上/回 ②1-2時間/回 ③30-60分/回 ④30分未満 ⑤なし

5. 100m走について

A 過去のベスト記録

①憶えている〔記録: _____ 達成日(年齢): _____ ()〕 ②記憶がない

B 過去1年間の100m記録

①実施あり 〔記録: _____ 達成日(年齢): _____ ()〕 ②実施なし

6. 今年、競技会で100mを走る機会がありますか

①ある(大会名: _____ 大会日: _____) ②ない

7. 本講座でどのようなことを望みますか? 自由に記入してください。

※講座ではできる範囲で希望に応えられるように検討します。