茨木ラグビースクール　参加当日のセルフチェック表　学年（　　）　選手氏名（　　）

※　本セルフチェック表は、集合時（練習開始前）にチームスタッフまで必ず提出してください。

質問 / 月	日	曜	1 発熱していないか	体温	2 体はだるくないか	3 下痢をしていないか	4 頭痛や胸痛は無いか	5 関節等の痛みは無いか	6 過労は無いか	7 3週間以内に脳震盪を起こしていない	8 前回の運動の疲れは残っていないか	9 昨夜の睡眠は十分か	10 朝食は食べたか	11 昼食は食べたか	12 食欲はあるか	13 今日、参加する意欲は十分あるか	コーチへの連絡事項（体調・その他）	保護者確認印
記入例			○	36.5	○	○	○	×	○	○	○	△	○	×	○	○	（※左記は午前練習時の記入例） （コメント例）　前回練習時にひざを打撲。練習には支障ないと思います。	印

保護者の皆様へ

より安全にラクビーを楽しんで頂く為に、御子息様の健康状態を教えて下さい。

左記の質問に該当する項目に、〇・×・△をつけて下さい。

記入方法

質問1～8　無ければ〇、あれば×
質問9　十分なら〇、不十分なら×
質問10、11　食べれば〇、食べなかったら×
質問12、13　あれば〇、無ければ×

} どちらでもない時△