

セルフチェックシート

兵庫県勤労者山岳連盟

六甲全山縦走は長距離で、一般のハイキングの3倍近くあります。また夜間歩行にもなります。加えてコース途中には医療機関がないので緊急対応ができません。そのため参加申込にあたっては事前にキッチリと自己チェックをお願いします。

このシートは、六甲縦走を安全に行うためのセルフチェック（自己点検）シートです。事故等発生の場合に提出いただく事がありますので大会終了までご自身で大切に保管ください。

各項目をチェックして自分の体力・体調を確認の上、大会に臨んでください。

次の項目のセルフチェックをお願いします。

1. 事前トレーニングについて

- (1) あなたは登山・ハイキングの他に何かスポーツをしていますか。
 - A. 現在行っているスポーツの種目（ ）、週（ ）回、1回（ ）時間
 - B. 過去に行っていたスポーツの種目（ ）、（ ）年間
 - C. なにもしていない。
- (2) 日常トレーニングについて
 - A. トレーニングを始めてどれくらいになりますか。（ 年 月 日）
 - B. 日常トレーニングは（ ）回、トレーニングの種類（ ）
 - C. 日常トレーニングはしていない。
- (3) 登山・ハイキング歴について
 - A. 始めて（ ）年
 - B. 登山・ハイキング回数 月（ ）回、年（ ）回
- (4) いままで六甲全山縦走を何回行いましたか。（主催団体・個人を問いません）
（ ）回、うち完走（ ）回

2. 健康管理について

- (1) 健康診断 最近の受診実績 月 受診予定 月 日
- (2) 今まで入院するような病気にかかったことがありますか。
 - A. ない B. ある（病名 ）最近3年間のことで（ ）年（ ）月頃
- (3) 今まで、医師から「糖尿病」「痛風」といわれたことがありますか。
 - A. ない B. ある
- (4) 今まで「高血圧」といわれたことがありますか。
 - A. ない B. ある現在の平常の血圧値は（最高 /最低 ） 1分間の脈拍数（ ）
- (5) 今までに心臓に「不整脈がある」「雑音がある」「心電図がおかしい」「心臓が悪い」等いわれたことがありますか。
 - A. ない B. ある（病名 ） C. ペースメーカー 有・無
- (6) 現在の体調はいかがですか。
 - A. 大変よい B. よい C. 普通 D. 少し悪い E. 悪い F. 少し悪い治療中
- (7) 現在、次のような症状がありますか。
 - A. たちくらみ B. めまい C. どうき D. いきぎれ E. 胸がいたい F. 胸がしめつけられる
 - G. 疲れやすい H. 眠れない I. せき、たんがでる

※チェック項目で体調に不安があったり持病を持たれている方は、かかりつけの医師に相談のうえ、了解をもらってから参加申込を行ってください。 またトレーニング不足の方は、申込会が行うトレーニング山行などを活用して、自分の体力を事前に確認してください。