

運動開始前のセルフチェックリスト

運動に取り組む時には、体調確認が大切です

| | 最大血圧 | 最小血圧 | 脈拍数 |
|-----|------|------|-----|
| 1回目 | mmHg | mmHg | 拍/分 |
| 2回目 | mmHg | mmHg | 拍/分 |

| | セルフチェック項目 | 回答 | |
|----|-------------------|----|-----|
| 1 | 足腰の痛みが強い | はい | いいえ |
| 2 | 熱がある | はい | いいえ |
| 3 | 体がだるい | はい | いいえ |
| 4 | 吐き気がある、気分が悪い | はい | いいえ |
| 5 | 頭痛やめまいがする | はい | いいえ |
| 6 | 耳鳴りがする | はい | いいえ |
| 7 | 過労気味で体調が悪い | はい | いいえ |
| 8 | 睡眠不足で体調が悪い | はい | いいえ |
| 9 | 食欲がない | はい | いいえ |
| 10 | 二日酔いで体調が悪い | はい | いいえ |
| 11 | 下痢や便秘をして腹痛がある | はい | いいえ |
| 12 | 少し動いただけで息切れや動機がする | はい | いいえ |
| 13 | 咳やたんが出て、風邪気味である | はい | いいえ |
| 14 | 胸が痛い | はい | いいえ |

昭和63年度 日本体育協会「スポーツ行事の安全管理に関する研究」より引用改変

- 1つでも「はい」があったら今日の運動は中止してください。
- 全て「いいえ」であれば無理のない範囲で運動に取り組みましょう。
- 運動中に「異常」を感じたら運動を中止しましょう