

問診票（事前アンケート）

氏名（年齢）

推しの選手/チーム

1, どういった目的で参加を決めましたか？

- ランニング入門（初心者だけど、とりあえず走ってみたい人におすすめ）
- ランニングフォーム改善（走ると特定の箇所《肩や腰など》痛くなる人におすすめ）
- 試合に向けたピーキング（大会に向けてコンディションを上げたい人におすすめ）
- スパルタ練習（ひたすらに体を追い込みたい人におすすめ）
- その他（)

2, 気になるところはどこですか？



走っている際に、気になる部位やけがをしやすい箇所などがあれば、○を付けてください。

3, ご自身の走りの特徴は？

- 歩幅が（ 大きい・小さい・わからない ）
- 腕振りが（ 大きい・小さい・わからない ）
- 走りの姿勢は（ 前重心・後ろ重心・わからない ）
- 体は（ 固い・柔らかい・わからない ）
- その他（改善したいところ）

4, 陸上教室に参加するにあたり何を求めていますか。

5, 選手からのコメント（選手記入）

（ 選手）