

運動開始前のセルフチェックリスト

	質問	回答	
1	足腰に痛みはありますか？	はい	いいえ
2	熱がありますか？	はい	いいえ
3	体がだるいですか？	はい	いいえ
4	気分が悪いですか？	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがありますか？	はい	いいえ
6	耳鳴りがしますか？	はい	いいえ
7	疲れがたまっていて体調が悪いですか？	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪いですか？	はい	いいえ
9	食欲がないですか？	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪いですか？	はい	いいえ
11	下痢や便秘をされていて腹痛がありますか？	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がしますか？	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味ですか？	はい	いいえ
14	胸が痛いですか？	はい	いいえ
15	(夏季) 熱中症アラートが出ていますか？	はい	いいえ

- ・運動を始める前に、一つでも「はい」がありましたら、今日の運動は中止してください
- ・すべて「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