

## 宮崎大学公開講座「フルマラソンを走ろう♪」事前アンケート

できる限り受講者のレベルに合う形の講座を実施するために、事前に受講者の皆様の状況について伺います。お手数をおかけしますが、ご協力お願いします。

氏名 :  性別 :  生年月日 :

↑西暦をお願いします

### I マラソン全般に関する質問

- 1 フルマラソンは初めてですか？ はい いいえ (←いずれかに☑)
- 2 これまでにマラソン大会に参加したことはありますか？ はい いいえ (←いずれかに☑)

参加したことがある場合は(直近の大会を一つ記載してください)

大会名 :

距離 :

タイム :

申込方法 : インターネット はがき その他 (←いずれかに☑)

- 3 インターネットを利用して申し込む場合はどの会社を利用しますか？  
スポーツエントリー ランネット その他 (←いずれかに☑)
- 4 大会が開催されればフルマラソンに挑戦する予定ですか？ はい いいえ (←いずれかに☑)  
目標タイムは？  時間  分

- 5 週にどの程度練習しますか？(走る距離や時間を記載してください)

- 6 3,000mまたは5,000mのタイムをお知らせください。(タイムがない場合は回答不要)

- 7 事前にお伝えすべき怪我や病気があればお知らせください。

### III 自己紹介(2020年度に受講した方は、変更する必要がなければ回答不要です。)

## 宮崎大学公開講座「フルマラソンを走ろう♪」事前アンケート(2)

氏名 : 0

### IV 健康に関する質問

1 下記の項目のうち当てはまる項目があれば、☑を付けて下さい。(なければ該当なしに☑)

- ・ 心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、先天性心疾患、不整脈など)の診断を受けている、もしくは治療中である。
- ・ 突然、気を失ったこと(失神発作)がある。
- ・ 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。
- ・ 血縁者に‘‘いわゆる心臓マヒ‘‘で突然に亡くなった方がいる(突然死)。
- ・ 該当なし

上記の中に一つでも当てはまる項目があれば、本講座参加の可否について、かかりつけ医の許可を得てきてください。(要診断書、書式不問)

2 下記の項目のうち当てはまる項目があれば、☑を付けて下さい。(なければ該当なしに☑)

- ・ 最近1年以上、健康診断を受けていない
- ・ 血圧が高い(高血圧)。
- ・ 血糖値が高い(糖尿病)。
- ・ たばこを吸っている(喫煙)。
- ・ 該当なし

3 健康面に心配がある方は、自由に記載してください。

1. 上記の結果、安全衛生保健センターにて医師による面接を行う場合があります。
2. ご協力ありがとうございました。お手数ですが、4月26日(月)までに返信してください。
3. 講義の最後に、皆様のご質問にお答えしますので、質問があればご準備ください。
4. 本アンケートにより得られた情報は、個人情報保護法に基づき厳重に管理し、公開講座に関する業務以外に使用することはありません。