

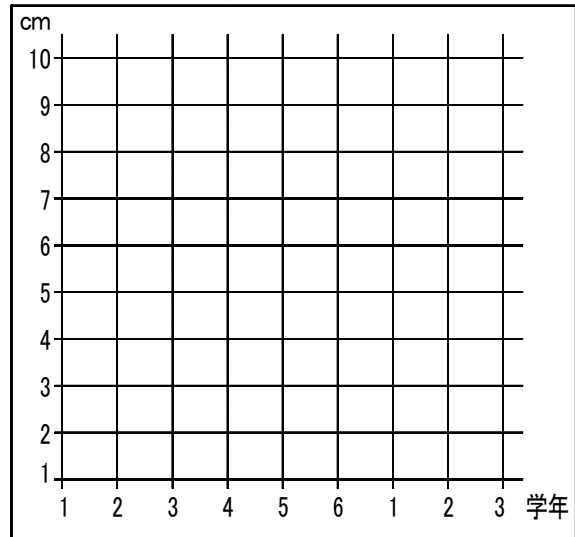
スポーツ外傷・障害予防のための問診票

単位団名()スポーツ少年団 競技種目()
 氏 名() 性別 男・女 学年()年生 年齢()才

(1)基本情報

項 目		
①	身長	cm
②	体重	kg
③	体脂肪	%

(成長速度曲線)



※4月の身体測定(前年1年間の伸びを記入)

成長の記録

	学年	身長(cm)	体重(kg)
①	小1		
②	小2		
③	小3		
④	小4		
⑤	小5		
⑥	小6		

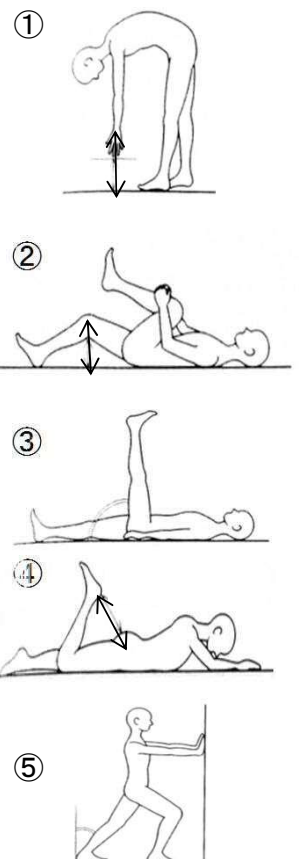
(2)内科的検査…【+、-で記録】

(4回分記入できます)

項 目		1回目	2回目	3回目	4回目
①	食欲がない				
②	体がだるい				
③	まぶたの裏が白い(貧血)				
④	脈がとぶ、リズムがおかしい(不整脈)				
⑤	足がむくむ(指で押すとへこむ)				

【注】一つでも(+)があれば、医療機関へ行きましょう。

(3)の検査方法



(3)体(筋肉)のかたさの検査…【+、-で記録】

項 目		1回目	2回目	3回目	4回目
①	前屈みテスト(腰の筋肉)				
②	膝あがりテスト(股の筋肉)	右			
		左			
③	膝伸ばしテスト(もも裏の筋肉)	右			
		左			
④	尻あがりテスト(ももの前の筋肉)	右			
		左			
⑤	足首そらしテスト(ふくらはぎの筋肉)	右			
		左			

【注】 からだがかたいと障害が起こりやすいので、柔軟体操を行いましょう。

(4) 関節のゆるさの検査…【+、-で記録】

項 目		1回目	2回目	3回目	4回目
①	肩(背中で手を交差してつかめる)	右 左			
②	肘(そりすぎている)	右 左			
③	手首(母指を曲げて前腕につく)	右 左			
④	腰(手のひらが床にとどく)				
⑤	また(一直線に足が開く)				
⑥	膝(そりすぎている)	右 左			
⑦	足首(しゃがみこみができる)				

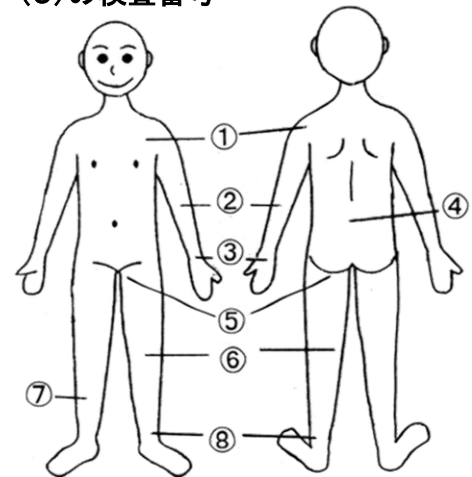
【注】ゆるみがある所が痛い場合は、医療機関へ行きましょう。



(5) 押して痛いところ(圧痛)の検査…【+、-で記録】

項 目		1回目	2回目	3回目	4回目
①	肩	右 左			
②	肘	右 左			
③	手首	右 左			
④	腰				
⑤	また	右 左			
⑥	膝	右 左			
⑦	すね	右 左			
⑧	足首	右 左			
⑨	その他(図に記してください)	右 左			

(5)の検査番号



【注】痛みが続く場合は、医療機関へ行きましょう。

(6) 動かした時の痛み(運動痛)の検査…【+、-で記録】

項 目		1回目	2回目	3回目	4回目
①	肩(腕を上げる、ひねる、ボールを投げるなど)	右 左			
②	肘(曲げ伸ばし、ボールを投げるなど)	右 左			
③	腰(曲げ伸ばし、ひねる)				
④	膝(曲げ伸ばし、ジャンプなど)	右 左			
⑤	足首(曲げ伸ばし、ジャンプなど)	右 左			

【注】一つでも(+)があれば、医療機関へ行きましょう。

(7) その他 気になることや不安なことがあれば記入してください。

単位団の外傷・障害防止担当者 チェック欄	回数	1回目	2回目	3回目	4回目
	日付	/	/	/	/
	検印				