

Team Aoyama Personal Data Check

記入日 年 月 日

ふりがな		ふりがな					
氏名		住所		〒			
電話/Fax		E-Mail		生年月日 (西暦)		年 月 日	
身長 cm	体重 kg	血液型	体脂肪	安静心拍数	お仕事(学年)	家族(子供)	趣味
						人(人)	
過去のスポーツ歴 (何をどれくらい)							
主なトレーニングの目的 (○をつける・いくつでも可)		競技力向上 健康の為 運動不足解消 シェイプアップ ストレス解消 生涯スポーツとして これから始める その他(具体的に:)					
現在のトレーニング (1週間での平均時間)		スイム		バイク		ラン	
		時間	分	時間	分	時間	分
トレーニング環境		スイム		バイク		ラン	
		バイク		ラン		その他	
		ラン		その他		休息日	
		時間		時間		時間	
		分		分		分	
		日		日		日	

※トレーニング環境の記入例・・・スイムは、25mプールまたは50mプールなど。バイクは、サイクリングコース、土手など。ランは、公園、土手、トラック、トレッドミル、ランニングクラブなど。

今までの記録	大会名	実施日	距離	記録	順位
	例) 2006ホノルルマラソン	2006年12月11日	フルマラソン	3"00"00	30
		年 月 日		: :	
		年 月 日		: :	
		年 月 日		: :	
		年 月 日		: :	
		年 月 日		: :	
ベストタイム (ランニング)	3K	分 秒	ベストタイム (トライアスロン)	(S)750m	
	5K	分 秒		(B)20k	
	10k	分 秒		(R)5k	
	合計	分 秒		計25.75	
	フル	分 秒	オリンピック ピック	(S)1.5k	
				(B)40k	
				(R)10k	
				計51.5	

※これからは始める方は上記のデータは分かる範囲でご記入ください。

今後の目標(いつまでに何をどれくらい達成したいのかを具体的に:例えば長期的であれば→生涯スポーツとして70歳まで継続して毎年レースに参加するとか、2008年にスイムを20分台で泳ぐなど)

長期的(数年後)	
中期的(長期に向かう経過)	
短期的(今年)	
長期的目標に向かい、 今達成可能な目標	

※自由に記入してください。ただ、無理に記入する必要はありません、ミーティングで一緒にプランを立てていくことも可能です。

現在困っている事 (トレーニング以外でも)	
--------------------------	--

現在故障している箇所	
これまでに故障した事がある箇所	
大きな持病や怪我の有: 無(ある方は具体的に)	

※ご要望があれば、トレーナー、鍼灸院、スポーツドクターなどもご紹介いたします。