（公財）北海道サッカー協会
医学委員会

北海道トレセン　コンディションチェックシート［21日(土)用］

※　朝食後に記入してください

氏名：

問1　今日の疲労度は？　いずれかの数字に丸を付けてください。

1　　2　　3　　4　　5

（疲労度 Max）　　（疲労なし）

問2　今日の体調は？　いずれかの数字に丸を付けてください。

1　　2　　3　　4　　5

（絶不調）　　（絶好調）

問3　昨日の夕食はしっかり食べられましたか？いずれかの数字に丸を付けてください。

1　　2　　3　　4　　5

（全然食べられなかった）　　（たくさん食べた）

問4　本日の朝食はしっかり食べられましたか？いずれかの数字に丸を付けてください。

1　　2　　3　　4　　5

（全然食べられなかった）　　（たくさん食べた）

問5　どこかに痛みがありますか？　いずれかの数字にマルを付けてください。

1. 痛みがあり、本日の参加は難しそう
2. 痛みがあり、本日の参加が少し心配
3. 痛いがプレーに支障ない
4. 痛いところはない

痛み等で本日の参加が心配な選手は、必ずトレーナーのチェックを受けてください

専用QRコード・URLからコンディションを入力した選手は、本用紙の提出は必要ありません