

<高校生以上>

No. \_\_\_\_\_

## スピードスケート 教室参加申し込み書兼誓約書

ふりがな			
氏名	男・女		
生年月日	昭・平	年	月 日 (才)
郵便番号			
現住所	長野市		
電話番号			
学校名・学年又は会社名	学校 年		
貸靴	要・不要 サイズ	cm	経験 初めて・10回以内・10回以上

\*当申し込み書は、スケート教室のみに使用し、その他の使用はいたしません。

### 誓約書

私は、スケート教室参加にあたり、現在健康状態も良好であり、参加中は常に健康管理に十分配慮します。また、万一の事故に対しても、自己の責任において一切処理することを誓約します。

なお、次に該当するような時は、その日の参加を中止することを約束します。

1. 酒の飲みすぎ・寝不足と思ったとき。
2. かぜ・下痢気味のとき。
3. 朝食を食べる気がしないとき。
4. 心臓がドキドキしたり、胸がしめつけられるとき。
5. 高血圧の人は脳出血、脳血栓を起こしやすいので危険である。
6. 自分の脈拍を知っておき、脈拍が60～90以外のとき。
7. 頭がボーッとして、のぼせるようなとき。
8. 普段になく肩がこったり、首筋が張るとき。
9. なんとなく気分がハッキリしないとき。
10. 教室前の2週間において体温37.5℃以上の発熱や体の異常があったとき。
11. 同居の家族や身近な知人に新型コロナウイルス感染症が疑われる方がいる。
12. 新型コロナウイルス感染症陽性と診断または濃厚接触者となったとき。