



# 奈良北ジュニアラグビークラブ セルフチェックシートについて

## <目的>

練習(試合)時の安全を最優先するために、コーチが選手の体調を把握することを目的とします。

## <活用方法>

その日の選手の体調を確認し、練習(試合)への参加可否を検討する資料とします。

また、練習の途中もコーチの判断で練習参加を止める場合があります。

## <新型コロナウイルス感染予防対策>

選手本人・ご家族ともに、必ず体温を測り、平熱以上の発熱がある場合、参加はしないようにしてください。

選手本人と来場される保護者の方の体温をチェックシートに記入してください。

保護者の方は、練習中マスクの着用と、密集状態にならないよう注意してください。

## <練習、試合に参加できない場合>

- ①睡眠時間が少ない場合。(必ず7時間以上の睡眠をとること)
- ②朝食を食べていない場合。
- ③体調が悪く、運動できない状態の場合。
- ④脳震盪・頭を強く打ってから一定期間が経過していない時(生命に関わりますので、必ず記載してください)
- ⑤セルフチェックシートを提出しない場合。
- ⑥その他、コーチが練習参加を不相当と判断する場合。

## <運用方法>

- ①ご家族で、セルフチェックシートに記載いただき、内容に間違いがなければ保護者がサインしてください。
- ②練習が始まる前に提出してください。
- ③コーチにより、一人一人の体調等をチェックし、練習(試合)への参加の可否を検討します。  
また、練習中の選手の体調チェックにも利用します。
- ④練習終了後、コーチがサインし選手に返却します。

## <注意事項>

- ①保護者の方も記載内容を確認してください。※提出のためチェックだけ入れても意味がありません。
- ②夏季は特に熱中症予防のため、練習前に水分をとらせてください。また、十分すぎる分量の水分を持たせてください。
- ③脳震盪など頭に衝撃を受けたときは、二回目の衝撃が大変危険です。このため必ず記載し、コーチにも伝達してください。
- ④平日の間にあった怪我、転倒などについても、事故防止のためお知らせください。