

【基本データ】✓印を付けてください

方法はどれにしますか？	E-mail	Web上で閲覧	FAX	郵送	受付番号	
3日以内の返信を希望？(1000円増)	希望する	希望しない				
2名からのアドバイス希望？(1000円増)	希望する	希望しない				

質問分野 を付けてください	トレーニング全般	筋力トレーニング	持久カトレーニング	スピード トレーニング
	技術・戦術 トレーニング	メンタル トレーニング	コンディショニング	その他のトレニ ングについて
	ケガ・リハビリ	栄養		
	評価方法	指導方法	指導者との不仲	メンバーとの不仲
	紹介してほしい	紹介したい・ 起業支援して欲しい		
	進路相談	スポーツ科学関連 学習について	組織作り・ マネジメント相談	その他

【補足データ】質問分野が上 3列の方は、ご記入いただくと回答しやすくなります

参考までにできれば お仕事を聞かせてく ださい	性別	生年月日		備考 (競技種目 レベル等)			
		19 年 月 日 (満 歳)					
身長	測定したこ とがある方 は右にも記 入ください	体脂肪率	%	スクワット	最大	kg	柔軟性(立って 床に指が)
体重		ベンチプレス	最大	kg	腹筋 30秒	回	つく・つかない
主な運動の目的	健康維持・運動不足解消・体力向上・ダイエット・リハビリ・ストレス解消・競技能力向上・ その他()						
運動頻度	ほとんど毎日 ・ 週に2～3回 ・ 10日に1回 ・ 月に1回 ・ 年に数回 ・ しない						
回の運動時間	10分以内 ・ 10～30分 ・ 30～60分 ・ 1～2時間 ・ 2時間以上						
運動歴	いつから	種目	頻度(部活動で毎日2時間 など)				

【質問・相談内容】

受信日	担当者	返却日	チェック送信日	チェック者
/ /		/ /	/ /	