アラス横浜U10.12宿泊遠征健康状態連絡シート

このシートは遠征初日、保険証コピーと一緒にご提出ください。

フリガナ		遠征合宿大会：2026冬季合宿大会
選手氏名		▢U-10　▢U-12　（▢に☑）

※常備薬ほか留意すべき点、また対処法などありましたらご記入ください

	常備薬ほか	対処方法など
朝		
昼		
夜		
その他		

備考欄

ここ最近「健康状態」にご心配、けが、睡眠不足、食事が採れていないなどありましたら　どんな事でもご記入ください。

まっちゃんコーチ携帯090-3316-5675　はるとコーチ携帯090-6507-0510　おばちゃん携帯　090-3434-0414