

# アラス横浜U-10.12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提出ください。

フリガナ		遠征合宿大会：2024冬季御殿場合宿大会
選手氏名		OU-10 OU-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