

実践記録表

日付	/			/		
運動種類／負荷	重りの本数 (負荷)	実施回数	ランク (A～C)	重りの本数 (負荷)	実施回数	ランク (A～C)
①腕を前に上げる運動	右	回		右	回	
	左	回		左	回	
②腕を横に上げる運動	右	回		右	回	
	左	回		左	回	
③イスからの立ち上がり		回			回	
④もも上げ運動	右	回		右	回	
	左	回		左	回	
⑤膝伸ばし運動	右	回		右	回	
	左	回		左	回	
⑥脚の後ろ上げ運動	右	回		右	回	
	左	回		左	回	
⑦脚の横上げ運動	右	回		右	回	
	左	回		左	回	
⑧かかと上げ運動		回			回	

ランクと次回負荷値	A 楽	: 次回1本増やして実施
	B 普通	: 次回同じ本数で実施
	C きつい	: 次回1本抜いて実施