

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)
上半身の運動 腕を前・横に上げる運動	右	回	→	右	回	→
	左	回	→	左	回	→
下半身の運動(座位) ももあげ・膝伸ばし運動	右	回	→	右	回	→
	左	回	→	左	回	→
下半身の運動(立位) 脚を後ろ・横に上げる運動	右	回	→	右	回	→
	左	回	→	左	回	→

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)
上半身の運動 腕を前・横に上げる運動	右	回	→	右	回	→
	左	回	→	左	回	→
下半身の運動(座位) ももあげ・膝伸ばし運動	右	回	→	右	回	→
	左	回	→	左	回	→
下半身の運動(立位) 脚を後ろ・横に上げる運動	右	回	→	右	回	→
	左	回	→	左	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