重りの設定

記録表（スペシャル）

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

日 付	／			／			／			／			／			／		
運動種類／負荷	重りの数	回数	感想	重りの数	回数	感想	重りの数	回数	感想	重りの数	回数	感想	重りの数	回数	感想	重りの数	回数	感想
① 腕を前に上げる運動	右			右			右			右			右			右		
	左			左			左			左			左			左		
② 腕を横に上げる運動	右			右			右			右			右			右		
	左			左			左			左			左			左		
③ 腕の曲げ伸ばし運動	右			右			右			右			右			右		
	左			左			左			左			左			左		
④ 椅子からの立ち上がり	／			／			／			／			／			／		
⑤ 膝を伸ばす運動	右			右			右			右			右			右		
	左			左			左			左			左			左		
⑥ 脚の後ろ上げ運動	右			右			右			右			右			右		
	左			左			左			左			左			左		
⑦ 脚の横上げ運動	右			右			右			右			右			右		
	左			左			左			左			左			左		

備 考						

感想と
重りの本数

1　きつい	2　ちょうど	3　楽