

【基本データ】

あなたの選んだチェックシートに印をつけてください	シンプル版	<input type="checkbox"/> メールコース	<input type="checkbox"/> FAXコース	<input type="checkbox"/> 郵送コース
	詳細版	<input type="checkbox"/> メールコース	<input type="checkbox"/> FAXコース	<input type="checkbox"/> 郵送コース

参考までにできればお仕事を聞かせください			性別 男・女	生年月日			添削番号
				19	年	月	
		(満 歳)					
身長	cm	測定したことがある方は右にも記入ください	体脂肪率	%	スクワット	最大	kg
体重	Kg		ベンチプレス	最大	kg	腹筋	30 秒間
			柔軟性(立って膝を伸ばして床に指が)			つく ・ つかない	
主な運動の目的	健康維持・運動不足解消・体力向上・ダイエット・リハビリ・ストレス解消・競技能力向上・その他()						
運動頻度	ほとんど毎日・週に2~3回・10日に1回・月に1回・年に数回・しない						
1回の運動時間	10分以内・10~30分・30~60分・1~2時間・2時間以上						
運動歴	いつから	種目	頻度(部活動で毎日2時間 など)				
	~10代						
	20代						
	30代~						
	現在						
<p align="center">備 考</p> (「現在大学リーグのシーズン中」「シーズンオフで筋トレに力を入れている」「職業柄生活リズムが不安定」「膝にケガをしている」など)							

トレーニングの結果どうなりたいですか(目標)?

目標	
----	--

ご 利 用 方 法

次のページからはトレーニング記録用紙になっています。7日分記入欄がありますので、「1週間の生活とトレーニング内容を書き入れてもらうか」「トレーニングを行った日を7日分記入してください」(記入例は下の通り)。「体脂肪」や「就寝時間」

など わかる範囲で書き入れてください。

また、「体調」や「トレーニングの満足度」は、主観で記入して下さってかまいません。

「1 日後の筋肉痛」については、トレーニングをした日に書かず、翌日に(またはトレーニングの翌日の状態を思い出して)記入してください。

それでは、みなさんのトレーニング記録を期待しています!

5月12日	前日の就寝	23:50	朝食 コーンフレーク、豆乳、苺	今日の感想	今日は初めてのトレーニングということで、かんたんなものからはじめた。気楽だった。続かせたい。
	起床	06:30			
体調チェック ■良い □ふつう □悪い	睡眠時間	6.5 時間	夕食 野菜炒め、炒飯(半分)、 卵スープ	トレーニングの満足度	1-2-3-4-5 低 高
体重 48kg 体脂肪 %			間食など ワイン(グラス2)		
トレーニング種目	負荷(kg等)	回数	備考	トレーニングの満足度	1-2-3-4-5 低 高
ダンベル左右	5kg	30	ゆっくりめ	1日後の筋肉痛	1-2-3-4-5 少 多
腕立て	無し、普通に。	80	40 回毎に休憩をした	次回の目標	次回はもっと回数を増やしてみようと思う。腕立て 100 回が目標。

トレーニング記録 1日目					
月 日 体調チェック <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> 悪い 体重 _____ kg 体脂肪 _____ %	前日の就寝 _____:	朝食		今日の感想	
	起床 _____:	昼食			
	睡眠時間 _____時間	夕食			
		間食など			
トレーニング種目	負荷(kg 等)	回数	備考	トレーニングの満足度	1 - 2 - 3 - 4 - 5 低 高
				1日後の筋肉痛	1 - 2 - 3 - 4 - 5 少 多
				次回の目標	

トレーニング記録 2日目					
月 日 体調チェック <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> 悪い 体重 _____ kg 体脂肪 _____ %	前日の就寝 _____:	朝食		今日の感想	
	起床 _____:	昼食			
	睡眠時間 _____時間	夕食			
		間食など			
トレーニング種目	負荷(kg 等)	回数	備考	トレーニングの満足度	1 - 2 - 3 - 4 - 5 低 高
				1日後の筋肉痛	1 - 2 - 3 - 4 - 5 少 多
				次回の目標	

トレーニング記録 3日目					
月 日 体調チェック <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> 悪い 体重 _____ kg 体脂肪 _____ %	前日の就寝 _____:	朝食		今日の感想	
	起床 _____:	昼食			
	睡眠時間 _____時間	夕食			
		間食など			
トレーニング種目	負荷(kg 等)	回数	備考	トレーニングの満足度	1 - 2 - 3 - 4 - 5 低 高
				1日後の筋肉痛	1 - 2 - 3 - 4 - 5 少 多
				次回の目標	

トレーニング記録 4日目					
月 日 体調チェック <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> 悪い 体重 _____ kg 体脂肪 _____ %	前日の就寝 _____:	朝食		今日の感想	
	起床 _____:	昼食			
	睡眠時間 _____時間	夕食			
		間食など			
トレーニング種目	負荷(kg 等)	回数	備考	トレーニングの満足度	1 - 2 - 3 - 4 - 5 低 高
				1日後の筋肉痛	1 - 2 - 3 - 4 - 5 少 多
				次回の目標	

トレーニング記録 5日目					
月 日 体調チェック <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> 悪い 体重 _____ kg 体脂肪 _____ %	前日の就寝 _____:	朝食		今日の感想	
	起床 _____:	昼食			
	睡眠時間 _____時間	夕食			
		間食など			
トレーニング種目	負荷(kg 等)	回数	備考	トレーニングの満足度	1 - 2 - 3 - 4 - 5 低 高
				1日後の筋肉痛	1 - 2 - 3 - 4 - 5 少 多
				次回の目標	

トレーニング記録 6日目					
月 日 体調チェック <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> 悪い 体重 _____ kg 体脂肪 _____ %	前日の就寝 _____:	朝食		今日の感想	
	起床 _____:	昼食			
	睡眠時間 _____時間	夕食			
		間食など			
トレーニング種目	負荷(kg 等)	回数	備考	トレーニングの満足度	1 - 2 - 3 - 4 - 5 低 高
				1日後の筋肉痛	1 - 2 - 3 - 4 - 5 少 多
				次回の目標	

トレーニング記録 7日目					
月 日	前日の就寝 ____:____	朝食		今日の感想	
体調チェック	起床 ____:____	昼食			
<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> 悪い	睡眠時間	夕食			
体重 _____kg 体脂肪 _____%	_____時間	間食など			
トレーニング種目	負荷(kg 等)	回数	備考	トレーニングの満足度	1 - 2 - 3 - 4 - 5 低 高
				1日後の筋肉痛	1 - 2 - 3 - 4 - 5 少 多
				次回の目標	

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

担当者名	印
------	---

希望送信方法	受信日	締切日	返却日	チェック送信日	チェック者
E-mail・i-mode・web・ FAX・郵送・その他	/ /	/ /	/ /	/ /	