体調・運動記録シート ＜シートB＞（1～15日）

（　　）月				1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
体重																		
血圧																		
体温																		
睡眠時間																		
食欲																		
実施した運動項目に〇をつけましょう！	1マス	ランニング（ゆっくり）	30分															
		ランニング（やや速い）	20分															
		自転車こぎ（サイクリング）	30分															
		ストレッチ・ヨガ	30分															
		体操・アクアビクス	20分															
		自重・ウエイトトレーニング	20分															
	2マス	ランニング（ゆっくり）	50分															
		バドミントン・ゴルフ・卓球	30分															
		自転車こぎ（サイクリング）	50分															
		水泳（泳ぐ）	30分															
		自重・ウエイトトレーニング	50分															
		ストレッチ・ヨガ	60分															
	3マス	ランニング（速い）	30分															
		水泳（泳ぐ）	50分															
		テニス・バスケ・サッカー	30分															
		バドミントン・ゴルフ・卓球	60分															
本日進んだマスの数（合計）																		

体調・運動記録シート ＜シートB＞（16～31日）

（　　）月				16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
体重																			
血圧																			
体温																			
睡眠時間																			
食欲																			
実施した運動項目に〇をつけましょう！	1マス	ランニング(ゆっくり)	30分																
		ランニング(やや速い)	20分																
		自転車こぎ(サイクリング)	30分																
		ストレッチ・ヨガ	30分																
		体操・アクアビクス	20分																
		自重・ウエイトトレーニング	20分																
	2マス	ランニング(ゆっくり)	50分																
		バドミントン・ゴルフ・卓球	30分																
		自転車こぎ（サイクリング）	50分																
		水泳(泳ぐ)	30分																
		自重・ウエイトトレーニング	50分																
		ストレッチ・ヨガ	60分																
	3マス	ランニング(速い)	30分																
		水泳(泳ぐ)	50分																
		テニス・バスケ・サッカー	30分																
		バドミントン・ゴルフ・卓球	60分																
本日進んだマスの数(合計)																			