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																	
<u></u> 血圧																	
体温																	
睡眠時間																	
食欲																	
	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															
1	体操・アクアビクス	20分															
マス	自重・ウェイトトレーニング	20分															
実 施 —																	
旭し	ランニング(ゆっくり)	50分															
た	バドミントン・ゴルフ・卓球	30分															
単	自転車こぎ(サイクリング)	50分															
した運動項目に〇を2マス	水泳(泳ぐ)	30分															
目に ママ	自重・ウェイトトレーニング	50分															
9 X	ストレッチ・ヨガ	60分															
つ																	
け																	
まし																	
ょう																	
!	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															
3マ																	
ス																	
	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																		
		ランニング(ゆっくり)	30分																
		ランニング(やや速い)	20分																
			30分																
	-		30分																
	~		20分																
	ス	自重・ウェイトトレーニング	20分																
実施した運動項目に〇をつけましょう!																			
																			
			50分																
			30分																
			50分																
			30分																
	×		50分																
	ス	ストレッチ・ヨガ	60分																
		ニヽ,ーヽ,が()声(ヽ)	30分																
			50分																
			30分																
			60分																
	3	ハバベンドン・コルフ・手塚	(100)																
	マ																		
	ス																		
	 	<u>│</u> □ □ 日進んだマスの数(合計)																	
	71	マロル(101~1八〇数(口目)																	