

いつからでも始められる！始めようと思ったときがスタート日！

# 上里町からだ改革塾 自宅プログラム

## 3か月チャレンジ 記録用紙

お名前

開始日

年

月

日

終了日

年

月

日

### ■ 1週間に1回記録しましょう

チェック	記入例	1か月目				2か月目				3か月目				各項目ごとに実施したメニューを記入しましょう
		1週目	2週目	3週目	4週目	1週目	2週目	3週目	4週目	1週目	2週目	3週目	4週目	
筋トレ	○													
柔軟性	◎													
脳トレ	◎													
ウォーキング	×													
運動後の牛乳・乳製品	○													

▼実施するメニューに悩む方は、「健幸づくり虎の巻 DVD やパンフレット」を参考にしてみましょう。

チェック	項目	値	1か月目				2か月目				3か月目			
			kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
2	体重 (kg)	54.2												
	体脂肪率 (%)	26.0												
	BMI	22.5												

### ■ 感想を記入しましょう

3か月のチャレンジを振り返って、良かったこと・改善したい点等を下の欄に記入しましょう。

良かったこと

改善点

### ■ 体力測定の結果 (月1回)

チェック	項目	1か月目			2か月目			3か月目		
		回	回	回	回	回	回	回	回	
筋力	下肢筋力									
	下肢の内転筋力									
柔軟性	肩周辺の柔軟性 (cm)									
	下肢の柔軟性	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
脳トレ	デンデンムシ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
	ゲーチョコキパー	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	

### チェック 1 1週間の終わりに振り返り、当てはまる記号 (◎・○・×) を記入しましょう

◎ ……週に3~4日以上できた

○ ……週に1,2日はできた

× ……全くできなかった

- 筋トレ/柔軟/脳トレ/ウォーキング …… 1日に1種目以上取り組みましょう。トレーニングの内容や回数は動画や虎の巻を参考に、各自で取り組みやすい内容で実施してください。
- 運動後の牛乳・乳製品の摂取 …… 運動後の間食や食事で摂取するようにしましょう。牛乳・乳製品が苦手な方や、アレルギーのある方は豆乳・大豆製品で代用してください。

### チェック 2 測定機械によって測定値が異なるため、できるだけ同じ機械で測定しましょう

- 体重/体脂肪率/BMI …… 1週間に1回、体重と体脂肪率を測定して記録しましょう。

### チェック 3 体力測定のやり方は、この記録用紙の次ページ (裏表紙) にある説明と動画で確認しましょう

- 筋力/柔軟性/脳トレ …… 1か月に1回、体力測定を実施して体力の変化を確認しましょう。