

e2. 健康づくりトレーニングメニュー

健康づくりトレーニングメニュー

作成日

ID No.		
氏名		
年齢	性別	
回数	/ 0	

トレーニングのアドバイス

運動メニューはあくまでも一つの基準です。息苦しくなったり、吐き気やめまいをもよおした場合はただちにトレーニングを中止しましょう。体力は年齢と共に衰えます。定期的に運動を行いましょう。

あなたの有酸素運動の目標心拍数は
～ 拍/分です。

運動中にこの範囲外に心拍数がある場合は指導員までお申し出ください

特記事項

コース

トレーニング種目	負 荷	回 数	セ ッ ト	回 数	セ ッ ト	回 数	セ ッ ト	回 数	セ ッ ト
◆ウォーミングアップ ストレッチ体操 カーディオバイク	W	分 分							
◆エアロビックトレーニングI エアロミル	km/h	分							
◆マシントレーニング レッグエクステンション チェストプレス	kg kg	回 回							
◆フリーウェイト バックエクステンション シットアップ		回 回							
◆エアロビックトレーニングII カーディオバイク	W	分							
◆クーリングダウン ストレッチ体操		分							

健康づくりトレーニングの記録

ID No.	氏名
--------	----

*** それぞれの運動終了後、すぐに血圧を測りましょう！***

日	付	最高/最低	mmHg	脈拍/分	体重 kg	コンディション	睡眠/食事	時間	分
最初の自転車	/	/	()	/	/	5.上半身の痛み 6.腰痛	睡眠	/	()
ウォーキング	/	/	()	/	/	7.下半身の痛み 8.風邪気味	食事	/	()
筋力マシン	/	/	()	/	/	1.良い 2.普通	睡眠	/	()
階段のぼり	/	/	()	/	/	3.あまり良くない 4.風邪気味	食事	/	()
最後の自転車	/	/	()	/	/	5.上半身の痛み 6.腰痛	睡眠	/	()
	/	/	()	/	/	7.下半身の痛み 8.風邪気味	食事	/	()

分からないことがありましたら、指導員にお尋ねください。

★トレーニングを行うときの注意★

- ①体調の悪いときは、トレーニングを休みましょう。
- ②空腹・満腹状態でのトレーニングは避けましょう。
- ③トレーニングの前には、準備運動・整理運動を行いましょう。
- ④水分を補給しながらトレーニングを行いましょう。
- ⑤トレーニング中に気分が悪くなった時はすぐにスタッフに声をかけてください。
- ⑥使用したあとのマシン等については、必ずタオルでふきましょ。

回数 ロッカ	日付	トレーニング前					トレーニング後					感想	
		最高/最低	mmHg	脈拍/分	体重 kg	コンディション	最高/最低	mmHg	脈拍/分	体重 kg	今日の運動は?		
/	/	/	()	/	/	1.良い 2.普通 3.あまり良くない 4.風邪気味	睡眠	/	()	15.きつかった 13.ややきつかった 11.普通 9.楽だった			
/	/	/	()	/	/	5.上半身の痛み 6.腰痛 7.下半身の痛み	食事	/	()	15.きつかった 13.ややきつかった 11.普通 9.楽だった			
/	/	/	()	/	/	1.良い 2.普通 3.あまり良くない 4.風邪気味	睡眠	/	()	15.きつかった 13.ややきつかった 11.普通 9.楽だった			
/	/	/	()	/	/	5.上半身の痛み 6.腰痛 7.下半身の痛み	食事	/	()	15.きつかった 13.ややきつかった 11.普通 9.楽だった			
/	/	/	()	/	/	1.良い 2.普通 3.あまり良くない 4.風邪気味	睡眠	/	()	15.きつかった 13.ややきつかった 11.普通 9.楽だった			
/	/	/	()	/	/	5.上半身の痛み 6.腰痛 7.下半身の痛み	食事	/	()	15.きつかった 13.ややきつかった 11.普通 9.楽だった			
予備	/	/	()	/	/	1.良い 2.普通 3.あまり良くない 4.風邪気味 7.下半身の痛み	睡眠	/	()	このメニューの消費エネルギー	有酸素運動 kcal	筋力づくり kcal	合計 kcal

e8. 健康づくり・トレーニング手帳

私の健康づくり目標

トレーニング累積回数 回

コース

○トレーニングの予定と記録

※体育館でのトレーニングの予定もここに記録して、体育館印をもらってください。

	予定日	曜日	時間	血圧	脈拍	体重	確認	備考
1	/		: ~ :	/				
2	/		: ~ :	/				
3	/		: ~ :	/				
4	/		: ~ :	/				
5	/		: ~ :	/				
6	/		: ~ :	/				
7	/		: ~ :	/				
8	/		: ~ :	/				
9	/		: ~ :	/				
10	/		: ~ :	/				
11	/		: ~ :	/				
12	/		: ~ :	/				
13	/		: ~ :	/				
14	/		: ~ :	/				
15	/		: ~ :	/				
16	/		: ~ :	/				
17	/		: ~ :	/				
18	/		: ~ :	/				
19	/		: ~ :	/				
20	/		: ~ :	/				

○相談・教室・検査の予定と記録

	実施日	曜日	相談・教室・検査	時間	担当	備考
1	/			: ~ :		
2	/			: ~ :		
3	/			: ~ :		
4	/			: ~ :		
5	/			: ~ :		
6	/			: ~ :		
7	/			: ~ :		
8	/			: ~ :		
9	/			: ~ :		
10	/			: ~ :		
11	/			: ~ :		
12	/			: ~ :		
13	/			: ~ :		
14	/			: ~ :		
15	/			: ~ :		
16	/			: ~ :		
17	/			: ~ :		
18	/			: ~ :		
19	/			: ~ :		
20	/			: ~ :		

福岡県宇美町

