

げんきアップシート

氏名 _____

実施日	月 日						月 日						月 日					
健康チェック	<input type="checkbox"/> いつもと変わらない <input type="checkbox"/> いつもと違う						<input type="checkbox"/> いつもと変わらない <input type="checkbox"/> いつもと違う						<input type="checkbox"/> いつもと変わらない <input type="checkbox"/> いつもと違う					
血 圧 (最高180以上、 最低110以上は中止)																		
脈 拍 (110回以上、 50回以下は中止)																		
わくわく体操	① 腕 前	② 腕 横	③ ひ じ	④ ひ ざ	⑤ 脚 後	⑥ 脚 横	① 腕 前	② 腕 横	③ ひ じ	④ ひ ざ	⑤ 脚 後	⑥ 脚 横	① 腕 前	② 腕 横	③ ひ じ	④ ひ ざ	⑤ 脚 後	⑥ 脚 横
行った回数 (最大10回)																		
おもりの本数																		
らくらく度 (◎、○、△、×)																		
メモ (体操の感想、体調で 気になることなど)																		

♪ 別紙「健康チェックシート」で健康状態を毎回確認し、安全に体操に取り組みましょう ♪

★らくらく度の目安……◎:10回楽にできた ○:まあまあできた △:きつく感じた ×:とてもつらい、痛みが出た、息が切れた など

★重りの本数の目安……◎が3日以上続いた、10回以上できそうと感じた：1本増やす ○または△：現状維持 ×：1本減らす