

# 記録をつけてみましょう

記入例

運動目標に対して「○・△・×」を記入します。

歩数を記入してみましょー!!  
体重も記入してみましょー!!



1	2	3
○	△	
○○○○ 歩 ○○.○ kg	○○○○ 歩 ○○.○ kg	○○○○ 歩 ○○.○ kg



ここには、継続できる運動を記入します。



継続できる運動目標

【例：ラジオ体操・ウォーキング（30分 など…）】

○…できた    △…少しできた    ×…できなかった



「少しできた」は運動目標の半分くらいできたら、△を記入します。

お問合せ

小鹿野町 保健課 TEL 75-0135

# R3 4月

日	月	火	水	木	金	土
MEMO				1	2	3
				歩	歩	歩
				kg	kg	kg
4	5	6	7	8	9	10
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
11	12	13	14	15	16	17
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
18	19	20	21	22	23	24
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
25	26	27	28	29	30	
歩	歩	歩	歩	歩	歩	
kg	kg	kg	kg	kg	kg	

## 継続できる運動目標

【


○…できた    △…少しできた    ×…できなかった

】

# R3 5月

日	月	火	水	木	金	土
MEMO						1
						歩 kg
2	3	4	5	6	7	8
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
9	10	11	12	13	14	15
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
16	17	18	19	20	21	22
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
23	24	25	26	27	28	29
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
30	31	<p style="text-align: center;"><b>継続できる運動目標</b></p> <p style="text-align: center;">【 ○…できた △…少しできた ×…できなかった 】</p> <p style="text-align: center;">○…できた △…少しできた ×…できなかった</p>				
歩	歩					
kg	kg					

# R3 6月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg
6	7	8	9	10	11	12
歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg
13	14	15	16	17	18	19
歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg
20	21	22	23	24	25	26
歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg
27	28	29	30	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;">                     MEMO                 </div>		
歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg			

## 継続できる運動目標

【

○…できた    △…少しできた    ×…できなかった

】

# R3 7月

日	月	火	水	木	金	土
MEMO				1	2	3
				歩	歩	歩
				kg	kg	kg
4	5	6	7	8	9	10
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
11	12	13	14	15	16	17
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
18	19	20	21	22	23	24
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
25	26	27	28	29	30	31
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

## 継続できる運動目標

【

○…できた    △…少しできた    ×…できなかった

】

# R3 8月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
8	9	10	11	12	13	14
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
15	16	17	18	19	20	21
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
22	23	24	25	26	27	28
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
29	30	31	MEMO			
歩	歩	歩				
kg	kg	kg				


## 継続できる運動目標

【

○…できた    △…少しできた    ×…できなかった

】

# R3 9月

日	月	火	水	木	金	土
MEMO			1	2	3	4
			歩	歩	歩	歩
			kg	kg	kg	kg
5	6	7	8	9	10	11
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
12	13	14	15	16	17	18
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
19	20	21	22	23	24	25
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
26	27	28	29	30		
歩	歩	歩	歩			
kg	kg	kg	kg			

## 継続できる運動目標

【

○…できた    △…少しできた    ×…できなかった

】

# R3 10月

日	月	火	水	木	金	土
MEMO					1	2
					歩	歩
					kg	kg
3	4	5	6	7	8	9
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
10	11	12	13	14	15	16
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
17	18	19	20	21	22	23
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
24	25	26	27	28	29	30
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

31
歩
kg

## 継続できる運動目標

【 ○…できた △…少しできた ×…できなかった 】

○…できた △…少しできた ×…できなかった



# R3 11月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		歩	歩	歩	歩	歩
		kg	kg	kg	kg	kg
7	8	9	10	11	12	13
	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	kg	kg	kg	kg	kg	kg
14	15	16	17	18	19	20
	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	kg	kg	kg	kg	kg	kg
21	22	23	24	25	26	27
	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	kg	kg	kg	kg	kg	kg
28	29	30	MEMO			
	歩	歩				
	kg	kg				

## 継続できる運動目標

【

○…できた    △…少しできた    ×…できなかった

】

# R3 12月

日	月	火	水	木	金	土
MEMO			1	2	3	4
			歩	歩	歩	歩
			kg	kg	kg	kg
5	6	7	8	9	10	11
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
12	13	14	15	16	17	18
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
19	20	21	22	23	24	25
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
26	27	28	29	30	31	
歩	歩	歩	歩	歩	歩	
kg	kg	kg	kg	kg	kg	

## 継続できる運動目標

【


○…できた    △…少しできた    ×…できなかった

】

# R4 1月

日	月	火	水	木	金	土
MEMO						1
						歩 kg
2	3	4	5	6	7	8
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
9	10	11	12	13	14	15
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
16	17	18	19	20	21	22
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
23	24	25	26	27	28	29
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
30	31	<p style="text-align: center;"><b>継続できる運動目標</b></p> <p style="text-align: center;">【 ○…できた △…少しできた ×…できなかった 】</p> <p style="text-align: center;">○…できた △…少しできた ×…できなかった</p>				
歩	歩					
kg	kg					

# R4 2月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg
6	7	8	9	10	11	12
歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg
13	14	15	16	17	18	19
歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg
20	21	22	23	24	25	26
歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg
27	28	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;">                     MEMO                 </div>				
歩 kg	歩 kg					


## 継続できる運動目標

【

○…できた    △…少しできた    ×…できなかった

】

# R4 3月

日	月	火	水	木	金	土
MEMO		1	2	3	4	5
		歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg
6	7	8	9	10	11	12
歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg
13	14	15	16	17	18	19
歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg
20	21	22	23	24	25	26
歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg
27	28	29	30	31		
歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg	歩 kg		

©小鹿野町

## 継続できる運動目標

【

○…できた    △…少しできた    ×…できなかった

】

## ちちぶお茶のみ体操 1～ロコトレちちぶ～

### 背骨ほぐしひじまる体操 -2



- ① 体をひねり、出来るだけひじを前に突き出した位置から始める。



- ② 背中から大きくひじを動かす意識でひじを上へ突き出します。



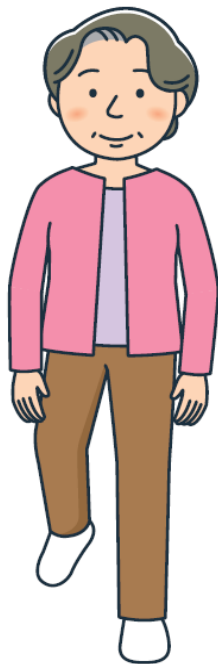
- ③ ひじを後ろから突き出す。



- ④ ひじを下へ突き出します

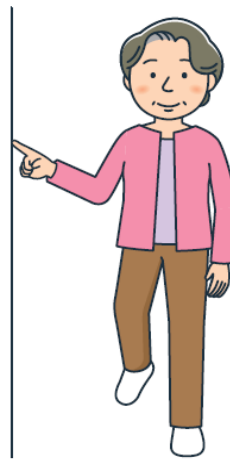
※前回し、後ろ回しをしたら両手を下ろして運動の効果を確認しましょう。  
※反対側も同じ様に行います。

## ちちぶお茶のみ体操 4～ロコトレちちぶ～



### 片足立ち

片足を床から少し浮かせ、1分間静止する。  
左右1回ずつ、1日3回行う。



ふらつく人は、指一本かべか机に置いてみましょう。