

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
みましょう!!
体重も記入して
みましょう!!



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

R4 4月

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

】

R4 5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

】

R4 6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	歩		
kg	kg	kg	kg	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

】

R4 7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

】

R4 8月

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

】

R4 9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	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

】

R4 10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	<div data-bbox="694 1912 1340 1991" data-label="Section-Header"> <h2>継続できる運動目標</h2> </div> <div data-bbox="550 1989 1516 2085" data-label="Text"> <p>【 ○…できた △…少しできた ×…できなかった 】</p> </div>				
歩	歩					
kg	kg					

R4 11月

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

】

R4 12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

】

R5 1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

】

R5 2月

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

】

R5 3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	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

】

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突き出します。



③ ひじを後ろから突き出す。



④ ひじを下に突き出します。

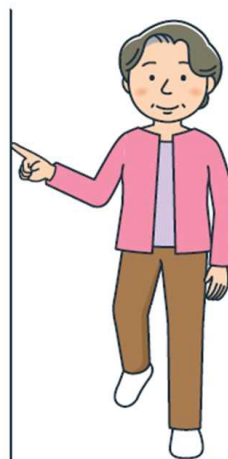
※前回し、後ろ回しをしたら両手を下ろして運動の効果を確認しましょう。
※反対側も同じ様に行います。

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。

