◆体調管理表◆

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿

☆毎回のトレーニング前に計りましょう

☆時間や服装などできるだけ同じ環境で測定しましょう。

月　日		／	／	／	／	／	／	／
時　間		：	：	：	：	：	：	：
体　重		kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
血　圧	最高	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
	最低	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
心拍数		回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分
月　日		／	／	／	／	／	／	／
時　間		：	：	：	：	：	：	：
体　重		kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
血　圧	最高	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
	最低	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
心拍数		回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分
月　日		／	／	／	／	／	／	／
時　間		：	：	：	：	：	：	：
体　重		kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
血　圧	最高	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
	最低	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
心拍数		回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分
月　日		／	／	／	／	／	／	／
時　間		：	：	：	：	：	：	：
体　重		kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
血　圧	最高	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
	最低	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
心拍数		回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分