

週間運動記録表



週目		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日
メモ								
体重	朝	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	夜	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
歩数		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
有酸素運動								
筋力トレーニング								
ストレッチ								
その他								



週間運動記録表



記入例

1 週目		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		11 月 2 日	11 月 3 日	11 月 4 日	11 月 5 日	11 月 6 日	11 月 7 日	11 月 8 日
メモ			祝日 友人と買い物	残業		飲み会	二日酔い	サイクリング
体重	朝	52.8 kg	53.4 kg	53.0 kg	52.8 kg	53.0 kg	54.0 kg	53.2 kg
	夜	53.8 kg	53.6 kg	53.4 kg	53.2 kg	× kg	53.8 kg	53.4 kg
歩数		4,832 歩	10,874 歩	4,211 歩	7,520 歩	8,628 歩	2,193 歩	4,944 歩
有酸素運動		×	夕方に30分ジョギング	×	アプリで30分有酸素運動	×	×	サイクリング 家⇔観光地B
筋力トレーニング		腹筋20回	朝スクワット10回×2セット	腕立て伏せ10回×2セット	腹筋20回	朝歯みがきしながらスクワット10回×2	腕立て伏せ10回×2セット	×
ストレッチ		お風呂上りにストレッチ20分	×					トレッ
その他		職場でエレベーターを使わず階段を使った	窓ふき30分	×	帰った	×	お風呂の念入り掃除20分	子どもとキャッチボール

【ここがポイント！】
日々の運動を記録することで，達成感と継続へのモチベーションアップが期待できます。
また，記録をふり返りながら運動強度を上げていくなど，運動効果をアップできます。