

# サーキットトレーニング個人記録シート



氏名： \_\_\_\_\_ 1ヶ月目標： \_\_\_\_\_

## MAX測定

部位	種目名	1回目 MAX 回数測定日 月 日	2回目 MAX 回数測定日 月 日	3回目 MAX 回数測定日 月 日	最終 MAX 回数測定日 月 日
全身持久力	ニーテウエルポー				
	マウンテンクライマー				
上肢	プッシュアップ				
	ショルダープレス				
下肢	サイドランジ				
	カーフレイズ				
体幹	バイククルランチ				
	プランク (プランクwithヒップエクステンションの足を上げない形)				

ズバババ

1ヶ月後の 目標値

## 実施についての手順

- 1、まずは自分の目標を記入してみましょう。「測定したMAX回数より20%記録向上!」、「体幹が弱いので体幹メニューは少なくとも毎日行う!」、「体脂肪量を2kg落とす!」どんな目的でもOKです。自分がこれなら出来る!出来そう!と思う目標を立て見ましょう!ポイントは○回向上、○kg低下など数字があったほうが目標が明確になります。
- 2、今の自分の現状をMAX回数として測定してみましょう。測定してみて自分の強みや課題点が分かるといいます。測定方法：全身持久力は60秒で何回できるかの測定。上肢、下肢、体幹は綺麗なフォームで休まずにできる回数。(プランクは時間。)
- 3、現状のMAX回数をもとに目標値を立て見ましょう。具体的な目標値が浮かばない場合、まずはMAX回数の10%アップを目標に始めてみるとよいと思います。目標値は高すぎず、低すぎずが大切です。
- 4、日々のトレーニングを行ってみましょう。トレーニングの始めと終わりのウォーミングアップとクーリングダウンは必ず行うようにしましょう。いきなり運動を行うとケガにつながります。「自分のペースで焦らずに」が重要です。10日に1回測定してみましょう。1か月経過した段階で目標、目標値が達成できるよう頑張りましょう。また1か月の振り返りも書いてみましょう。

## 1か月チェックシート

日付	例	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
トレーニングを実施できた ○・△・×でチェック	△											
朝の目覚め・熟睡度 ◎・○・△・× でチェック	○											
今日の体調 ◎・○・△・× でチェック	○											
食事(バランス良くしっかり摂れた) ◎・○・△・× でチェック	×											
日付		11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
トレーニングを実施できた ○・△・×でチェック												
朝の目覚め・熟睡度 ◎・○・△・× でチェック												
今日の体調 ◎・○・△・× でチェック												
食事(バランス良くしっかり摂れた) ◎・○・△・× でチェック												
日付		21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
トレーニングを実施できた ○・△・×でチェック												
朝の目覚め・熟睡度 ◎・○・△・× でチェック												
今日の体調 ◎・○・△・× でチェック												
食事(バランス良くしっかり摂れた) ◎・○・△・× でチェック												

ファイト!

## 1か月の一言振り返り

1~10日
11~20日
21~31日

