実行したエクササイズを記録しましょう

チェック日　／

- 実行した日付と、行ったエクササイズを記録しましょう。
- 「実行するエクササイズ」欄にはフローチャートの結果を記録しましょう。

チェック動作	実行するエクササイズ 左	実行するエクササイズ 右	（記入例）12／24	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
ひじの動き①	ひじ	ひじ	○											
ひじの動き②	ひじ	ひじ	○											
ひじの動き③	ひじ	ひじ	○											
ひじの動き④	ひじ	ひじ	○											
ひじの筋力	ひじ	ひじ	右だけ											
ひざの動き①	ひざ	ひざ												
ひざの動き②	ひざ	ひざ												
ひざの筋力	ひざ	ひざ	1回ずつ											
あしの動き①	あし	あし												
あしの動き②	あし	あし												
あしの筋力①	あし	あし	○											
あしの筋力②	あし	あし	○											