

今週の目標

毎日しっかりストレッチをする

日付	体 調					食 事			気持ち	トレーニングメニュー	反 省
	起床時心拍数	咳	のど痛	だるさ	その他	朝	昼	夜			
7月2日 (日)	66回	×	×	×	便秘	○	○	○	○	ストレッチ 体幹トレーニング(30秒×3) ランニング20分 50mダッシュ×5本	走り方を考えながらできた。少し足が痛いので、しっかりケアをしたい。
	睡眠時間 7時間 30分	朝体温 36.7℃				△	△	△	△		
		夜体温 36.8℃				×	×	×	×		
7月3日 (月)	50分	夜体温 36.8℃				×	×	×	×		今日は休養日なので、リフレッシュした。ストレッチはしっかりと行えた。朝ごはんをしっかり食べたい。
	朝起きたら、心拍数と睡眠時間を記入し					その日行ったトレーニング内容をできるだけ細かく書きましょう。					
7月4日 (火)	67回	×	×	×	頭痛	○	○	○	○	ストレッチ 体幹トレーニング(30秒×3)	ランニングの時、負けないうでしっかり追い込んでできた。足しかストレッチできなかった。三食バランスよく食べられなかった。
	睡眠時間 7時間 00分	朝体温 36.8℃				△	△	△	△		
		夜体温 36.7℃				×	×	×	×		
	一日の気持ちと体調を評価しましょう。										
7月5日 (水)	65回	×	×	×	頭痛	○	○	○	○	ストレッチ 水泳(50mクロール5本) 腹筋50回 背筋50回	今日は水泳でのトレーニングだった。最後まで泳ぎ切れた。もう少し体幹トレーニングとかも行ったほうが良いと思う。
	睡眠時間 8時間 20分	朝体温 36.3℃				△	△	△	△		
		夜体温 36.5℃				×	×	×	×		
7月6日 (木)	65回	×	×	×	頭痛	○	○	○	○	ストレッチ 体幹トレーニング(30秒×3) ランニング20分 50mダッシュ×5本	今日は水泳でのトレーニングだった。最後まで泳ぎ切れた。もう少し体幹トレーニングとかも行ったほうが良いと思う。
	睡眠時間 7時間 50分	朝体温 36.4℃				△	△	△	△		
		夜体温 36.3℃				×	×	×	×		
	その日の体調をチェックしましょう。検温も忘れずに行いましょう。					一日の反省を書きましょう。					
7月7日 (金)	65回	×	×	×	くしゃみ	○	○	○	○	ストレッチ 体幹トレーニング(30秒×3) ランニング20分 50mダッシュ×5本	今日は水泳でのトレーニングだった。最後まで泳ぎ切れた。もう少し体幹トレーニングとかも行ったほうが良いと思う。
	睡眠時間 7時間 50分	朝体温 36.4℃				△	△	△	△		
		夜体温 36.3℃				×	×	×	×		
	一日食事について、バランスを考えたともしっかりとした食事がとれたか評価しましょう。										
7月8日 (土)	66回	×	×	×	頭痛	○	○	○	○	ストレッチ 体幹トレーニング(30秒×3) ラダードリル	昨日できなかったのに、今日はしっかり走れてよかった。体調管理もしっかりやりたい。
	睡眠時間 7時間 30分	朝体温 36.4℃				△	△	△	△		
		夜体温 36.5℃				×	×	×	×		
	表紙の今月の目標は毎月1日、今月の反省は月の最終日に記入しましょう。今週の目標は週の初めに、今週の反省は週の終わりに記入しましょう。										

今週の反省

毎日ストレッチできたけど、できない箇所もあったので毎日全身できるようにしたい。