

ターンアウトのためのエクササイズ&ストレッチ成果表(例)

その日に実践したものに○をつけましょう。自分に効果があると思うエクササイズまたはストレッチだけで構いません。それぞれ左右両方やりましょう。ストレッチに必要な時間は個人差がありますので、様子を見ながら加減してください。

月日	課題1: 床で行うエクササイズ	課題2: 立って行うエクササイズ	課題3: ターンアウト・ストレッチ	課題4:	課題5:	課題6:	メモ
書き方の例→	○	○	○		○		
6月1日	金						
6月2日	土						
6月3日	日						
6月4日	月						
6月5日	火						
6月6日	水						
6月7日	木						

ターンアウト:	ターンイン:
左 度 右 度	左 度 右 度

6月8日	金						
6月9日	土						
6月10日	日						
6月11日	月						
6月12日	火						
6月13日	水						
6月14日	木						

ターンアウト:	ターンイン:
左 度 右 度	左 度 右 度

6月15日	金						
6月16日	土						
6月17日	日						
6月18日	月						
6月19日	火						
6月20日	水						
6月21日	木						

ターンアウト:	ターンイン:
左 度 右 度	左 度 右 度

6月22日	金						
6月23日	土						
6月24日	日						
6月25日	月						
6月26日	火						
6月27日	水						
6月28日	木						
6月29日	金						
6月30日	土						

②今月末の測定結果	ターンアウト:	ターンイン:
	左 度 右 度	左 度 右 度

今月の成果 (②-①)	ターンアウト:	ターンイン:
	左 度 右 度	左 度 右 度

書き方の例→右ターンアウト: ①今月初めまたは先月末の測定で34度、②今月末の測定で40度 今月の成果(②-①)=40-34=+6度

ターンアウトのためのエクササイズ&ストレッチ成果表

その日に実践したものに○をつけましょう。自分に効果があると思うエクササイズまたはストレッチだけで構いません。それぞれ左右両方やりましょう。ストレッチに必要な時間は個人差がありますので、様子を見ながら加減してください。

月日	課題1:	課題2:	課題3:	課題4:	課題5:	課題6:	メモ
書き方の例→							

ターンアウト:	ターンイン:
左 度 右 度	左 度 右 度

ターンアウト:	ターンイン:
左 度 右 度	左 度 右 度

ターンアウト:	ターンイン:
左 度 右 度	左 度 右 度

②今月末の測定結果	ターンアウト:	ターンイン:
	左 度 右 度	左 度 右 度

今月の成果 (②-①)	ターンアウト:	ターンイン:
	左 度 右 度	左 度 右 度

書き方の例 → 右ターンアウト: ①今月初めまたは先月末の測定で34度、②今月末の測定で40度 今月の成果(②-①)=40-34=+6度