コンディション記録用紙

氏名：

項目 ＼ 日付		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体温（朝・出発時）		℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
睡眠時間		時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
疲労度（1-10）															
意欲（1-10）															
安静脈拍数															
練習前体重		kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
練習後体重		kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
練習前後の体重差		kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
痛み	部位														
	痛みの強さ														
症状	咳														
	息苦しさ														
	喉の痛み														
	倦怠感														
	味覚嗅覚異常														
	その他														
メモ															

・疲労度：　何も感じない　普通　きつい　かなりきつい　最大にきつい

・意欲：　全くやる気がない　普通　やる気に満ち溢れている

・安静脈拍数の測定方法

1. 椅子に座り３−５分間安静状態を保つ
2. 手首の動脈に指を当てて脈拍を感じる
3. １５秒間の脈拍数を数える
4. １５秒間の脈拍数を４倍する