筋トレの記録表（1回分）

日付：　　今日の部位：　　体重・調子：

種目	前回（重量×回数）	1セット目		2セット目		3セット目		4セット目		メモ
		kg	回	kg	回	kg	回	kg	回	

次回の目標（重量か回数のどちらかを少し上げる、など）：

「前回」の欄に前回の最後のセットを写してから始めると、今日の目標を決めやすくなります。痛みや違和感があるときは無理をしないでください。 ／ pohoda.jp/journal/kintore-kirokuhyo-template.html

体の記録表（体重・体脂肪・写真）

年月：

測る時間・条件（朝・起床後など）：

日付	体重 (kg)	体脂肪 (%)	ウエスト (cm)	写真 を撮った	トレ した	メモ

今月の気づき（見た目・体力・食事や睡眠の変化など）：

写真は、同じ向き・同じ場所・同じ明るさで撮ると比べやすくなります。 ／ pohoda.jp/journal/kintore-kirokuhyo-template.html