

# ロコトレ記録表

# 月

ロコトレは毎日行うことが大切です。行ったロコトレを記録に残しましょう。

## 筋力チェック（開始時の記録）

開眼  
片足立ち

目を開けたまま片足で何秒立っていられますか。（最大 60 秒）

左

秒

右

秒



### ロコトレの記録方法（※毎日の記録を◎○△×で記録しましょう）

- ◎…片足立ち・スクワットとも1日3回できた
- …片足立ち・スクワットとも1日2回できた
- △…1日1回または、ひとつのロコトレのみできた
- ×…できなかった

曜日を記入

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	メモ			

## 筋力チェック（1か月後の記録）

開眼  
片足立ち

目を開けたまま片足で何秒立っていられますか。（最大 60 秒）

左

秒

右

秒

