

★ シートに書き込んでみよう

1枚目のシート

あなたの選んだコースを
チェックしてください

添削番号は
記入しなくて結構です

トレーニングチェックシート Informatching

【基本データ】

あなたの選んだチェックシートに
シリアル番 ネットコース FAXコース 郵送コース
詳細版 ネットコース FAXコース 郵送コース

参考までにできればお仕事を聞かせてください

性別 男 女 年齢 19 年 月 日 住所番号

身長 体重 体脂肪率 運動経験 週に何回運動していますか

主な運動の目的 健康維持・運動不足解消・体力向上・ダイエット・リハビリ・ストレス解消・筋力向上・その他

運動頻度 ほとんど毎日・週に2~3回・10日に1回・月に1回・年に数回・しない

1回の運動時間 10分以内・10~30分・30~60分・1~2時間・2時間以上

運動種別 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 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

トレーニングの結果 どのようにしたいですか？

【トレーニング記録の書き方】

次のページからはトレーニング記録用紙に記入して7日分記入欄がありますので、「1週間の生活とトレーニング内容を書き残す」がトレーニングを続ける上で7日分記入してください（記入例は下の通り）

5月2日	前日の記録	朝食	今日の感想	トレーニングの満足度
起床 06:30	朝食 ヨーグルク、豆乳、菜	朝食 ハスタ、サラダ	今日は初めてのトレーニングだったので、かんたんなものからはじめた。気楽だった。続かせたい。	1-2-3-4-5
総時間 6.5時間	夕食 野菜炒め、炒飯(半分)、鶏スープ	夜間 夜間 夜間	また、「目標」や「トレーニングの満足度」は、主観で記入して、ださってかまいません。	1-2-3-4-5
体重 48kg	風呂 風呂	夜間 夜間 夜間	「1日後の筋肉痛」については、トレーニングをした日に書かず、翌日（またはトレーニング翌日の状態を思い出して）記入してください。	1-2-3-4-5
トレーニング種目	食前(kg等)	回数	備考	1日目の筋肉痛
ダンベル左右	5kg	30	ゆっくり	少
期立て	無し、普通	80	回毎に休憩をした	次回のもっと回数を増やしてみようと思ふ。筋立て100回が目標。

Copyright (C) 2004 Informatching Inc. All Rights Reserved. 1

2・3枚目のシート

トレーニング記録シート Informatching

1日目の記録

今日の感想

1日目の筋肉痛

決意の目標

2枚目、3枚目ともに
トレーニング記録となっています

2枚目以降の書き方サンプルです

Copyright (C) 2004 Informatching Inc. All Rights Reserved. 2

アドバイザーからの
コメント欄ですので
ご記入いただく必要
ございません
おたのしみに！

★ いよいよ送ってみよう

送り方は、メール・FAX・郵送のどれでもOK

- メール** tr@infomatching.com へ
メールにファイルを添付して送ってください
- FAX** 045-212-4115
- 郵送** 〒231-0032
横浜市中区不老町1-2-7-705
インフォマツチング「トレーニングチェック」係

！注意！ 送信する際には、必ず
以下を記入の上送信ください

お名前	
アドバイス送信先 (メールアドレスか、 FAX番号、ご住所の どれか)	
入金日	年 月 日
入金方法 (どれかに)	銀行振込・郵便振込・コンビニ 決済(現在未稼働)・現金書留 ・切手支払い・直接持込

★ いつアドバイス来るかな？

トレーニングチェックは、毎週金曜日の正午締め切り（2004年8月現在の規定、2005年より週2回に）。
次の木曜日に、アドバイスの発送をします。

この期間に届き、入金も確認できたシートは

この日に発送されます

金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金