チャレンジ！！

貯筋チェック表！

これからの楽しい人生のために、
今からしっかり貯筋しませんか♪

※1セット＝1貯筋

月　日	／	／	／	／	／	／	／
スクワット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット
月　日	／	／	／	／	／	／	／
スクワット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット
月　日	／	／	／	／	／	／	／
スクワット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット
月　日	／	／	／	／	／	／	／
スクワット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット

スクワット

・後ろにお尻をつき出すように
・膝がつま先より出ないように

or

ゆっくり
立ったり
座ったり

・浅めに腰かけ、自然な状態で座る
・膝とつま先は同じ向き

＊あなたの貯筋状況＊　どれくらい貯筋できましたか？１セット（１貯筋）したら、１マス塗りつぶしてみましょう。

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

チャレンジ！
2週間！！

貯筋チェック表！

これからの楽しい人生のために、
今からしっかり貯筋しませんか♪

※1セット＝1貯筋

月　日	／	／	／	／	／	／	／
スクワット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット
腹　筋	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット
ステップ昇降	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット
月　日	／	／	／	／	／	／	／
スクワット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット
腹　筋	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット
ステップ昇降	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット

スクワット

腹　筋

＊あなたの貯筋状況＊　どれくらい貯筋できましたか？１セット（１貯筋）したら、１マス塗りつぶしてみましょう。

	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
スクワット																																																		
腹　筋																																																		
ステップ昇降																																																		

チャレンジ！
2週間！！

貯筋チェック表！

これからの楽しい人生のために、
今からしっかり貯筋しませんか♪

※1セット＝1貯筋

月　日	／	／	／	／	／	／	／
スクワット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット
腹　筋	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット
ステップ昇降	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット
ももあげ	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット
１０分ウォーキング	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット
月　日	／	／	／	／	／	／	／
スクワット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット
腹　筋	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット
ステップ昇降	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット
ももあげ	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット
１０分ウォーキング	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット

ももあげ

片方の足のつま先に
もう片方の足のかかとを合わせ、
そのまま上へ持ち上げる

＊あなたの貯筋状況＊　どれくらい貯筋できましたか？１セット（１貯筋）したら、１マス塗りつぶしてみましょう。

	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
スクワット																																																		
腹　筋																																																		
ステップ昇降																																																		
ももあげ																																																		
１０分ウォーキング																																																		

チャレンジ！
2週間！！

貯筋チェック表！

これからの楽しい人生のために、
今からしっかり貯筋しませんか♪

※1セット＝10回＝1貯筋

月　日	／	／	／	／	／	／	／
スクワット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット
腹　筋	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット
ステップ昇降	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット
ももあげ	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット
１０分ウォーキング	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット
もも裏	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット
腕立て	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット
月　日	／	／	／	／	／	／	／
スクワット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット
腹　筋	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット
ステップ昇降	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット
ももあげ	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット
１０分ウォーキング	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット
もも裏	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット
腕立て	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット	(　)セット

もも裏

・かかとを超こしてお尻に近づける

・頭を持ち上げない

＊あなたの貯筋状況＊　どれくらい貯筋できましたか？１セット（１貯筋）したら、１マス塗りつぶしてみましょう。

	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
スクワット																																																		
腹　筋																																																		
ステップ昇降																																																		
ももあげ																																																		
１０分ウォーキング																																																		
もも裏																																																		
腕立て																																																		

チャレンジ！！

貯筋チェック表！

これからの楽しい人生のために、
今からしっかり貯筋しませんか♪

※1セット＝1貯筋

月　日	／	／	／	／	／	／	／
大腿四頭筋トレーニング	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット
月　日	／	／	／	／	／	／	／
大腿四頭筋トレーニング	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット
月　日	／	／	／	／	／	／	／
大腿四頭筋トレーニング	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット
月　日	／	／	／	／	／	／	／
大腿四頭筋トレーニング	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット	10回×（　）セット

大腿四頭筋トレーニング

・椅子に座って、片足の太ももの下にペットボトルを置く。
・ペットボトルを置いた側の太ももの前側の筋肉を意識しながら膝を伸ばす。
その時につま先を起こす。

＊あなたの貯筋状況＊　どれくらい貯筋できましたか？１セット（１貯筋）したら、１マス塗りつぶしてみましょう。

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

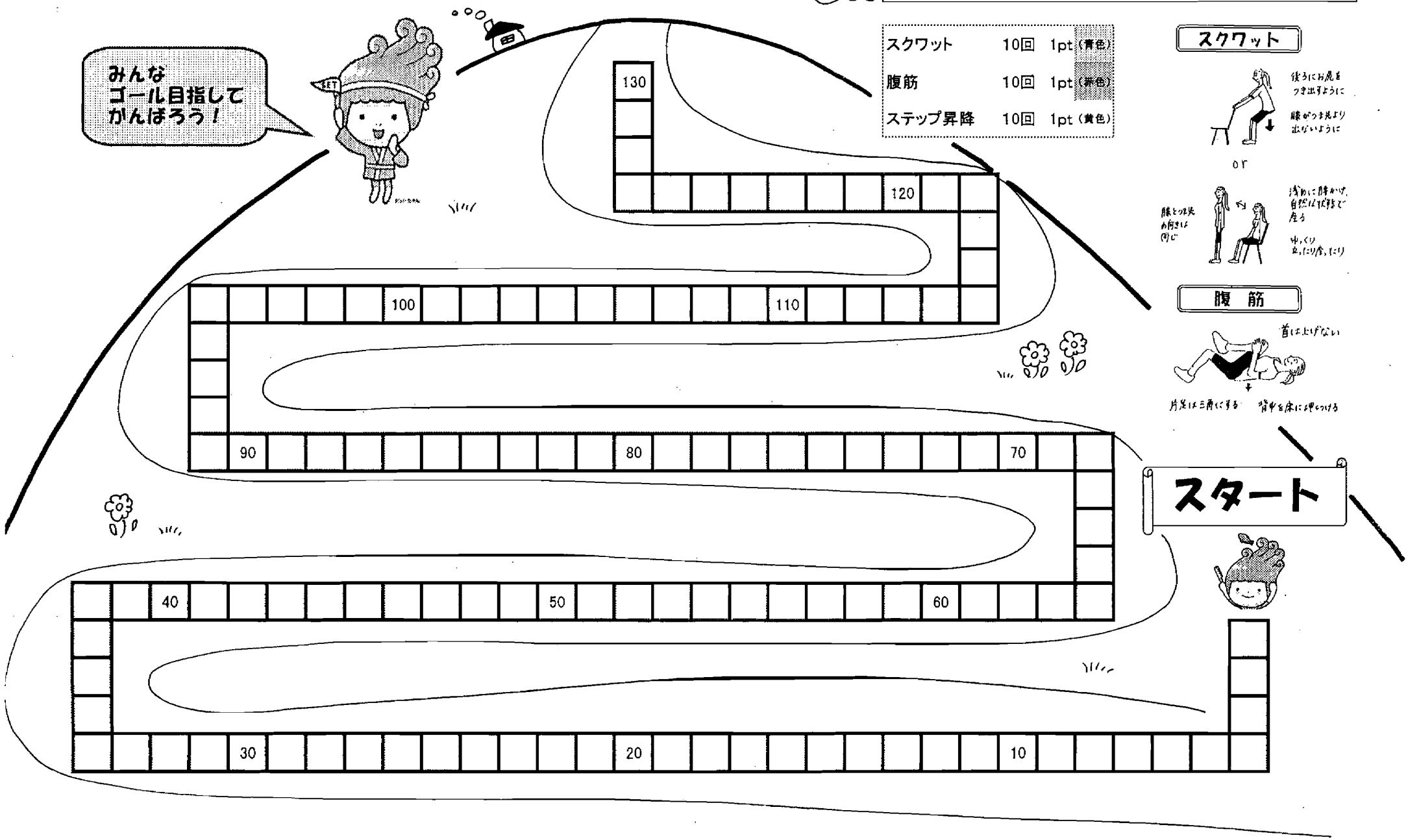
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

氏 名

ゴール

《記入方法》
・下表を参考に、その日行った筋トレのポイントを1pt＝1マスとして、色分けしながらスタートから塗っていきましょう。
・それぞれ筋トレを行った後は、必ずストレッチをしましょう。

スクワット	10回	1pt（青色）
腹筋	10回	1pt（桃色）
ステップ昇降	10回	1pt（黄色）



スクワット

腹 筋