ホームフィットネステスト記入シート

測定日	年　月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日
身体組成テスト														
0.3														
0.4														
0.5														
0.6														
ウエスト　(cm)														
ウエスト／身長														
椅子座り立ちテスト														
6														
8														
10														
12														
14														
16														
18														
20														
22														
回														
その場足踏みテスト														
5														
10														
15														
20														
25														
30														
安静時心拍数　(回)														
運動後心拍数　(回)														
HR reserve index　(%)														
足関節柔軟性テスト														
100														
90														
80														
70														
60														
底屈　(度)														
背屈　(度)														
底屈＋背屈　(度)														