いまの自分を、記録しておく

3ヶ月後に見返すと、きっと驚きます

項目	今日	3ヶ月後	6ヶ月後	1年後
記録日				
体重・体脂肪率				
安静時心拍数 （朝、起きてすぐ1分間）				
血圧				
片脚立ち(左／右)　　秒				
椅子から片脚で立ち上がれるか（左／右）				
かかとをつけたまま、しゃがめるか				
前屈で指先が床に届くか				
30分、休まずに歩けるか				
30分歩いたときの疲れ(10段階)				

はかり方のメモ

- 安静時心拍数：朝、目が覚めてすぐ、起き上がる前に、脈を1分間はかる
- 片脚立ち：腰に手を当て、目を開けて。すぐにつかまれる壁や机のそばで
- 椅子から片脚で立ち上がる：40cmくらいの椅子に座り、腕を組んで。膝が痛むときはやめる

ひとこと

安静時心拍数は、走る習慣の効果がいちばん早く表れる数字です。

出典:『40代からの「走れる体」づくり』藤代 汐織

数値は一般的な目安です。体調に不安があるときは、医師に相談してください。