

エルゴ負荷 記録シート

開始 W ・ 上げ方 ・ 反応（RPE / 心拍）を“同じ条件”で残す

基本情報

日付

患者 ID / 氏名

体重（kg）

評価者

実施条件（条件がズレると同じ W でも体感が変わる）

目的（持久力 / 息切れ / 心拍など）

回転数（rpm）

姿勢 / サドル高

実施時間（分）

ウォームアップ（有/無・内容）

休憩（有/無・回数）

当日の条件（睡眠/痛み/薬/食事など）

負荷と反応（同じ rpm で比較）

時点	W	心拍（bpm）	SpO2（％）	RPE 全身	RPE 脚	Borg 息切れ
開始						
3 分						
終了						
翌日（疲労）						

備考（主因：脚疲労 / 息切れ / 疼痛 など）

次回の処方（決めたルールを残す）

次回開始 W

目標強度（RPE / 心拍）

増量ルール（+ 5 / + 10 / 時間延長 / 据え置き / 減量）

注意点・中止基準（症状 / 疼痛 / SpO2 など）

セッション後メモ / 次回調整