

# 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

（複数行用）