

Contraction Modes

筋肉の収縮様式 トレーニング記録シート

※本紙は記録用です。説明文や詳細な負荷基準は含みません。

患者 ID		評価日	
対象動作・部位		場所・姿勢	
評価者		痛み・体調 (任意)	

導入前に固定する 6 点セット (再評価の再現性)

固定項目	チェック (固定できたら <input type="checkbox"/> に <input checked="" type="checkbox"/>)	メモ
今日の目的	<input type="checkbox"/> 導入 <input type="checkbox"/> 筋力 <input type="checkbox"/> 筋肥大 <input type="checkbox"/> 減速 <input type="checkbox"/> 安定性	
主役の収縮	<input type="checkbox"/> 求心性 <input type="checkbox"/> 遠心性 <input type="checkbox"/> 等尺性	
対象動作・ROM	<input type="checkbox"/> 安全域を確認 <input type="checkbox"/> 可動域を統一	
テンポ条件	<input type="checkbox"/> 上げ ____ 秒 <input type="checkbox"/> 下ろし ____ 秒 <input type="checkbox"/> 保持 ____ 秒	
負荷条件	<input type="checkbox"/> 自重 <input type="checkbox"/> セラバンド <input type="checkbox"/> 重錘 ____ kg <input type="checkbox"/> 徒手抵抗	
中止・調整基準	<input type="checkbox"/> 息止め <input type="checkbox"/> 鋭い痛み <input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> フォーム崩れ	

実施記録 (収縮様式 + 負荷条件 + 根拠メモ)

課題 (動作)	主収縮	負荷・時間	根拠メモ (短文)
立ち上がり			
スクワット			
階段下り / 減速練習			
膝伸展・下肢課題			
体幹保持・ブリッジ			
歩行・方向転換			
今日の主役・次回方針			

再評価メモ (痛み・DOMS・条件差・介入更新など)
