

3+6 PRINCIPLES

筋トレ3原理・6原則実施記録シート

※本紙は記録用です。詳細基準や解説文は含みません。

患者 ID		評価日	
評価者		場所	
主目的（筋力 ／持久力な…		対象動作・対 象筋	

開始前に固定する6点セット（再現性）

固定項目	チェック（固 定できたら…	メモ
安全確認（血圧・疼痛・息切れ）	<input type="checkbox"/>	
目的は1つに絞る	<input type="checkbox"/>	
種目・体位・介助量を固定	<input type="checkbox"/>	
RPE 目標と回数を共有	<input type="checkbox"/>	
休息・中止基準を共有	<input type="checkbox"/>	
次回に変える変数を1つ決める	<input type="checkbox"/>	

原理・原則の確認と実施記録

確認項目	観点	記録	次回の一手
過負荷	現状より少し上の刺激か		
特異性	目的動作に近い設定か		
可逆性	継続できる頻度・量か		
漸進性	増やす変数は1つか		
個別性	症状・既往・体力に合うか		
継続性	中断を防ぐ工夫があるか		
総合判定	進行 / 維持 / 後退		

再評価メモ（症状・条件差・介入更新など）
