

Personal Exercise Guide パーソナルエクササイズガイド



氏名 :
私の全体目標は :
私のエクササイズに関する目標 私はどんなエクササイズをする？
私のエクササイズに関する目標を達成する自信 : 以下のスケールの 1 から 10 で、エクササイズに関する個別目標を達成する自信を数字で表すと？ (○を付ける) 全く自信が無い 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 凄く自信がある
私のアクションプラン (ホームエクササイズの実施計画) : どこでホームエクササイズを実行する？
いつホームエクササイズを実行する？
レビュー もし、上述の内容が前回のセッション以降何も変わらない場合は、エクササイズ日記、ゴール、自信の程度とともにこの用紙全てを見直してください。書き直したら、患者とセラピストの宣言を読みなおし、下の欄にサインをしてください。部分的な変更があれば、または変える必要がある時は、いつでも用紙を新たなものにしてください。