

運動取組み記録用紙

年 組 名前 ()

- ★ 運動不足にならないように、小学生は30～40分ぐらい、中学生は30～60分を目安に運動に取り組んでみましょう。
- ★ 記録用紙をを参考に行った運動を記録していきましょう。
- ★ 運動を行う場合は、自分で時間や運動種目を増やしたり、減らしたりして、無理せずいろいろな運動を行いきましょう。
- ★ 運動後は整備運動をしっかり行いましょう。

日にち	頑張った運動種目					運動した時間	感想
	①	②	③	④	⑤		
(例) 5/9 (土)	準備運動 ・軽いランニング ・体操 ・ストレッチ (10分)	・ジョギング (10分)	縄跳び (5分)	補強トレーニング ・腹筋(10回) ・スクワット(10回) ・腕立て(10回) 3セット(15分)		30分	久しぶりに運動をしたので疲れました。毎日、続けて頑張って体力をつけていきます。
/							
(月)							
/							
(火)							
/							
(水)							
/							
(木)							
/							
(金)							
/							
(土)							
/							
(日)							

下記に紹介する運動に関する動画も参考に活用して下さい。

- 1 ホームページのアドレス【兵庫県教育委員会事務局体育保健課学校体育班動画サイト】
http://dmzcms.hyogo-c.ed.jp/taiiku-bo/htdocs/?page_id=35
 ※ 携帯の場合は、QRコードを読み取ったサイトの一番下にある「体育保健課学校体育班映像サイト」をクリックしてください。



動画サイトQRコード

- 2 尼崎市スポーツ振興事業団 運動動画サイト
 ※ 携帯の場合は、QRコードを読みとって下さい。



スマイルレッスン



コロナウイルスに負けない体づくり