

運動の記録

年次 組 番 氏名

自分の体の調子や運動生活を振り返り改善することは、生涯にわたって心身の健康を保持増進していくために有効です。毎日の生活を記録し振り返ってみよう。

★家に縄跳びがない人はエア縄跳びでも可 音を立てないように意識して跳ぶと良い

自分で記入			運動の記録(毎日取り組もう)		体調の記録 (毎日振り返ろう)
月	日付	曜日	ラジオ体操 (実施日に○)	縄跳び(5分) or 筋トレ (他、何でも実施した種目を記入)	
5 月	7	金			
	8	土			
	9	日			

東京都HPでは、「おうちで運動」特集というページを作成して手軽にできる運動を紹介しています。
4月27日からは家でできる「ラジオ体操キャンペーン」も実施しています。

チェック⇒ http://sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/eventblog/2020/4/bm_20042301.html

学校生活がないと、自分で感じている以上に活動量は減って体力が落ちていると思います。
こういう時こそ、意識して体を動かし、体力の保持増進に努めましょう！
自分の体調に合わせた運動を実施し、記録に残します。これが体育の課題です。