

※提出日時: 学校再開後の最初の体育の授業時。番号・氏名を記入し忘れずに持ってくること!

運動時間の合計 (            ) 分
-----------------------------

# 家で運動して 体力を高めよう!

～目指せ 1回30分以上 週3回以上!～

年 組 番 名前

【記入例】 4/28		① 5/		② 5/		③ 5/		④ 5/	
内容	時間	内容	時間	内容	時間	内容	時間	内容	時間
ラジオ体操	5分								
腕立て伏せ	10分								
腹筋	10分								
ストレッチ	10分								
ジョギング	15分								
合計	50分	合計	分	合計	分	合計	分	合計	分
⑤ 5/		⑥ 5/		⑦ 5/		⑧ 5/		⑨ 5/	
内容	時間	内容	時間	内容	時間	内容	時間	内容	時間
合計	分	合計	分	合計	分	合計	分	合計	分
⑩ 5/		⑪ 5/		⑫ 5/		⑬ 5/		⑭ 5/	
内容	時間	内容	時間	内容	時間	内容	時間	内容	時間
合計	分	合計	分	合計	分	合計	分	合計	分

※2枚以上必要な場合は各自学校HPからダウンロードして印刷し、ホチキスでまとめること。