























5月7日(木)
に提出!
忘れずに!!

課題:保健体育:体力を高めよう! 自主練習カード

()年()組()番 氏名()



	起床・消灯	ランニング	ストレッチ	筋トレメニュー	その他	感想・反省・体への気付きなどを書こう。
4/17(金)	起床: 消灯:	 分	◎・○・△			
4/18(土)	起床: 消灯:	 分	◎・○・△			
4/19(日)	起床: 消灯:	 分	◎・○・△			
4/20(月)	起床: 消灯:	 分	◎・○・△			
4/21(火)	起床: 消灯:	 分	◎・○・△			
4/22(水)	起床: 消灯:	 分	◎・○・△			
4/23(木)	起床: 消灯:	 分	◎・○・△			
4/24(金)	起床: 消灯:	 分	◎・○・△			
4/25(土)	起床: 消灯:	 分	◎・○・△			
4/26(日)	起床: 消灯:	 分	◎・○・△			
4/27(月)	起床: 消灯:	 分	◎・○・△			
4/28(火)	起床: 消灯:	 分	◎・○・△			
4/29(水)	起床: 消灯:	 分	◎・○・△			
4/30(木)	起床: 消灯:	 分	◎・○・△			
5/1(金)	起床: 消灯:	 分	◎・○・△			
5/2(土)	起床: 消灯:	 分	◎・○・△			
5/3(日)	起床: 消灯:	 分	◎・○・△			

5/4(月)	起床: 消灯:	 分	◎・○・△			
5/5(火)	起床: 消灯:	 分	◎・○・△			
5/6(水)	起床: 消灯:	 分	◎・○・△			



ランニングの目標時間は20分！ゆっくり気持ちの良いペースで走ろう！

- ・自分の体に興味をもとう！
- ・規則正しい生活を送ろう！
- ・体力を高めよう！
- ・天気の悪いときは、家の中でできることを工夫しよう！
- ・学校が再開したら、体カテストが始まるよ！動けるように体を作っておこう。