**運動計画票**

　　年　　組　　番　氏名

**A ストレッチ＆体幹（約５分） ＋ Ｂ（約10分） ＋ Ｃ 縄跳び（約15分）**

 （ＢとＣは水・金だけとし、雨天時は曜日を入れ替えて行いましょう）

＜１週目　５月１１日～＞

Ｍｙクリーチャー（１分×１０種目）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ① |  | ⑥ |  |
| ② |  | ⑦ |  |
| ③ |  | ⑧ |  |
| ④ |  | ⑨ |  |
| ⑤ |  | ⑩ |  |

【運動を行うときのポイント】

　・運動効果を視野に入れた動きをつくる。

　・目的に合わせたより正しい動き方を考え、自分の意志で実践する。

＜２週目　５月１８日～＞

①それぞれ、自分のレベルに合わせてやり方を工夫する。

②強度が強すぎる場合、自分に合ったＭｙクリーチャー

や体幹運動を続ける。

③強度としては10～15回できる強度で３セットが目安。

　・腕立て

・腹筋

　・背筋

　・スクワット

＜３週目　５月２５日～＞

自分の経験の中から、自分に合ったメニューを決めましょう。

　・場合によっては、複数の運動を組み合わせると効果的となる。

　・必ず目的を決め、目的（発揮したい力）に合わせた運動内容にするとよい。



**５月11日スタート！**

￥

￥

￥

￥

￥

￥





￥

￥

￥

￥

￥

￥



￥

￥

￥

￥

￥

￥

※運動をした日に色を塗りましょう。