

# 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)

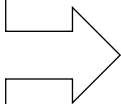
|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| ① |  | ⑥ |  |
| ② |  | ⑦ |  |
| ③ |  | ⑧ |  |
| ④ |  | ⑨ |  |
| ⑤ |  | ⑩ |  |

【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~>

- ・腕立て
- ・腹筋
- ・背筋
- ・スクワット



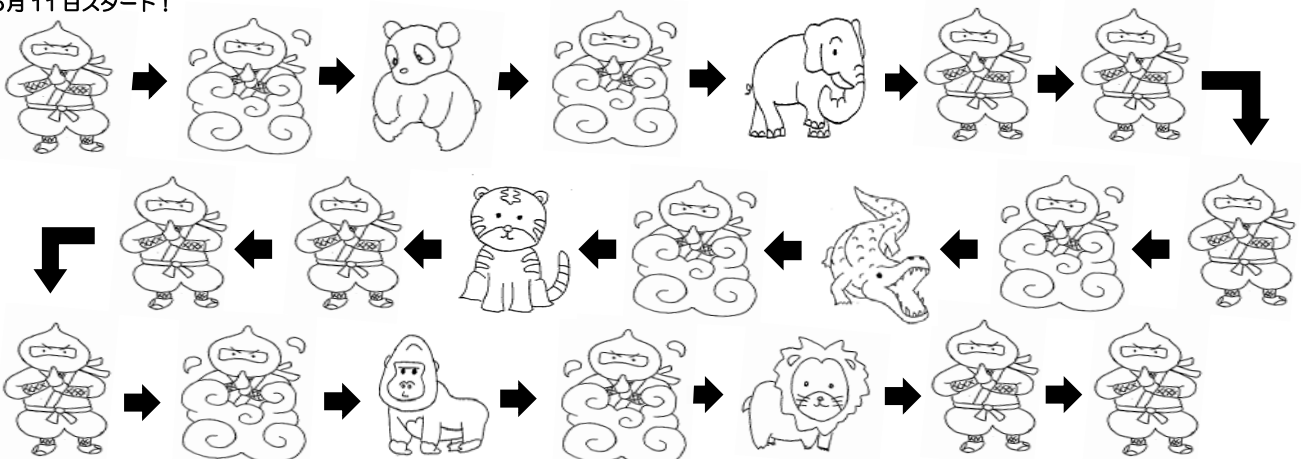
- ①それぞれ、自分のレベルに合わせてやり方を工夫する。
- ②強度が強すぎる場合、自分に合ったMyクリーチャーや体幹運動を続ける。
- ③強度としては10~15回できる強度で3セットが目安。

<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。