

(ライフスタイル) 方式の記入例

A. スポーツ・高強度持久的運動

実施曜日 曜・ 曜・ 曜・ 曜・ 曜・ 曜・ 曜
 運動・スポーツ種目名
 実施時間 (時間/1回)

B. 日常の持久的運動： 毎日、1日合計30分以上が望ましい

	① 晴天・曇り	② 雨天
いつ	① 夕方 (オンライン授業後)	② 昼食後
どこで	① 道路	② 道路
目的	① 買い物+散歩	② 買い物
運動方法	① 自転車乗り+徒歩	② 徒歩
何分×回数	① 10分×2回+20分	② 20分×2回
1日合計時間	40 分	40 分

C. 筋力トレーニング： 3種目以上、できるだけ毎日

いつ 月曜・ 火曜・ 水曜・ 木曜・ 土曜・ 曜・ 曜, 風呂あがり
 どこで 自宅
 何を (イラスト集番号×回数 or 時間×セット数)



47×20回×1セット



18×10回×1セット



2×10回×1セット

※イラストは不要

D. ストレッチング： 3種目以上、できるだけ毎日

いつ 月曜・ 火曜・ 水曜・ 木曜・ 金曜・ 土曜・ 日曜, 風呂上がり
 どこで 自宅
 何を (イラスト集番号×回数×セット数)



28×30秒×1セット



18×30秒×1セット



50×30秒×1セット

※イラストは不要