

(エクササイズα1) 方式の記入例

A.スポーツ・高強度持久的運動

実施曜日 月曜・水曜・金曜・土曜・日曜・曜・曜
 運動・スポーツ種目名 ランニング
 実施時間（時間/1回） 60分

B.日常の持久的運動：上記Aの実施日以外に行う項目で、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：8種目以上、週2～3回

いつ 月曜・水曜・土曜・曜・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）



47×30回×3セット



49×20回×2セット



18×20回×3セット



54×20回×2セット



2×30回×3セット



4×20回×2セット



37×20回×3セット



8×20回×2セット

※イラストは不要

D.ストレッチング： 6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)



18×30 秒×2 セット



62×20 秒×1 セット



28×30 秒×2 セット



16×15 秒×2 セット



50×30 秒×2 セット



20×40 秒×1 セット

※イラストは不要