（エクササイズα2）方式の記入例

A.スポーツ・高強度持久的運動：　週 1～2 回，20 分以上

実施曜日　　日曜・　水曜・　　曜・　　曜・　　曜・　　曜・　　曜

運動・スポーツ種目名　　ジョギング

実施時間（時間/1 回）　　30 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：　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

18×20 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