$(エクササイズ <math>\alpha 2$) 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

月曜・ 火曜・ 水曜・ 木曜・ 土曜・ 曜・ 風呂あがり いつ 曜,

どこで 自宅

何を(イラスト集番号×回数 or 時間×セット数)

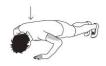


47×20 回×1 セット

※イラストは不要



18×20 回×1 セット



2×10回×1セット

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

(イラスト集番号×回数×セット数) 何を



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