

2020年度1学期 「するスポーツ演習」( )曜日( ・ )限  
実技種目( )担当教員( )

( )学部 学生番号( )氏名( )

4月20日～5月14日までの運動プログラム ( )方式

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

	① 晴天・曇り	② 雨天
いつ	①	②
どこで	①	②
目的	①	②
運動方法	①	②
何分×回数	①	②
1日合計時間	_____分	_____分



C. 筋力トレーニング

いつ 曜・ 曜・ 曜・ 曜・ 曜・ 曜・ 曜, \_\_\_\_\_  
どこで \_\_\_\_\_  
何を(イラスト集番号×回数 or 時間×セット数)



D. ストレッチング

いつ 曜・ 曜・ 曜・ 曜・ 曜・ 曜・ 曜, \_\_\_\_\_  
どこで \_\_\_\_\_  
何を(イラスト集番号×時間×セット数)

