

# 休校中の体力アップカード 2

真岡市立中村中学校

年 組 番 氏名 ( )

| 種目名<br>月日 | ランニング<br>(分) | ウォーキング<br>犬の散歩<br>(分) | サイクリング<br>(分) | ストレッチ<br>(分) | ★なわとび<br>(分) | 腹筋<br>(回) | 背筋<br>(回) | 腕立て伏せ<br>(回) | ( ) | ( ) | ( ) | 評価<br>◎よくやった<br>○やった<br>△やらなかった |
|-----------|--------------|-----------------------|---------------|--------------|--------------|-----------|-----------|--------------|-----|-----|-----|---------------------------------|
|           |              |                       |               |              |              |           |           |              |     |     |     |                                 |
| 記入例       | 20分          | /                     | /             | 15分          | 5分           | 30回       | 30回       | /            |     |     |     | ○                               |
| 5/1       | 金            |                       |               |              |              |           |           |              |     |     |     |                                 |
| 2         | 土            |                       |               |              |              |           |           |              |     |     |     |                                 |
| 3         | 日            |                       |               |              |              |           |           |              |     |     |     |                                 |
| 4         | 月            |                       |               |              |              |           |           |              |     |     |     |                                 |
| 5         | 火            |                       |               |              |              |           |           |              |     |     |     |                                 |
| 6         | 水            |                       |               |              |              |           |           |              |     |     |     |                                 |
| 7         | 木            |                       |               |              |              |           |           |              |     |     |     |                                 |
| 8         | 金            |                       |               |              |              |           |           |              |     |     |     |                                 |
| 9         | 土            |                       |               |              |              |           |           |              |     |     |     |                                 |
| 10        | 日            |                       |               |              |              |           |           |              |     |     |     |                                 |
| 11        | 月            |                       |               |              |              |           |           |              |     |     |     |                                 |
| 12        | 火            |                       |               |              |              |           |           |              |     |     |     |                                 |
| 13        | 水            |                       |               |              |              |           |           |              |     |     |     |                                 |
| 14        | 木            |                       |               |              |              |           |           |              |     |     |     |                                 |
| 15        | 金            |                       |               |              |              |           |           |              |     |     |     |                                 |
| 16        | 土            |                       |               |              |              |           |           |              |     |     |     |                                 |
| 17        | 日            |                       |               |              |              |           |           |              |     |     |     |                                 |

※種目名の空欄部分は、自分で考えた種目を書いて実施しましょう。

例) スクワット、バービージャンプ、素振り、新体力テストの種目練習など

★毎日、すべての種目をする必要はありません。時間を有効的に活用し、できる種目を行いましょう。おすすめは『なわとび』です。 ★短時間集中！『継続は力なり』

裏面へ

| 種目名<br>月日 | ランニング<br>(分) | ウォーキング<br>犬の散歩<br>(分) | サイクリング<br>(分) | ストレッチ<br>(分) | ★なわとび<br>(分) | 腹筋<br>(回) | 背筋<br>(回) | 腕立て伏せ<br>(回) |  |  |  | 評価<br>◎よくやった<br>○やった<br>△やらなかった |
|-----------|--------------|-----------------------|---------------|--------------|--------------|-----------|-----------|--------------|--|--|--|---------------------------------|
|           |              |                       |               |              |              |           |           |              |  |  |  |                                 |
| 記入例       | 30分          | /                     | /             | 20分          | 10分          | /         | /         | 50回          |  |  |  | ○                               |
| 1 8       | 月            |                       |               |              |              |           |           |              |  |  |  |                                 |
| 1 9       | 火            |                       |               |              |              |           |           |              |  |  |  |                                 |
| 2 0       | 水            |                       |               |              |              |           |           |              |  |  |  |                                 |
| 2 1       | 木            |                       |               |              |              |           |           |              |  |  |  |                                 |
| 2 2       | 金            |                       |               |              |              |           |           |              |  |  |  |                                 |
| 2 3       | 土            |                       |               |              |              |           |           |              |  |  |  |                                 |
| 2 4       | 日            |                       |               |              |              |           |           |              |  |  |  |                                 |
| 2 5       | 月            |                       |               |              |              |           |           |              |  |  |  |                                 |
| 2 6       | 火            |                       |               |              |              |           |           |              |  |  |  |                                 |
| 2 7       | 水            |                       |               |              |              |           |           |              |  |  |  |                                 |
| 2 8       | 木            |                       |               |              |              |           |           |              |  |  |  |                                 |
| 2 9       | 金            |                       |               |              |              |           |           |              |  |  |  |                                 |
| 3 0       | 土            |                       |               |              |              |           |           |              |  |  |  |                                 |
| 3 1       | 日            |                       |               |              |              |           |           |              |  |  |  |                                 |

※種目名の空欄部分は、自分で考えた種目を書いて実施しましょう。

例) スクワット、バービージャンプ、素振り、新体力テストの種目練習など

★毎日、すべての種目をする必要はありません。時間を有効的に活用し、できる種目を行いま  
しょう。おすすめは『なわとび』です。★短時間集中!『継続は力なり』

★新体力テストで、昨年の記録を超えられるよう、体力つくりを続けよう!

・握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳びは、家族に迷惑をかけずに毎日継続を。

※このカードの提出をする必要はありませんが、毎日運動をして体力の向上を目指しましょう。