

○学習カードを使用して、日々の体力向上や運動不足改善に役立てよう！

・[運動メニュー 一覧]に書いてあるA・B・Cの運動の中から行った欄に○をつける。
 ・自分で考えた、A～Cに載っていないメニューを行った場合には、その他の欄に○をつける。
 ※今回は提出課題ではありませんが、GWには提出課題として、同じような取り組みを行うので、練習でやってみよう！

保健体育 トレーニング学習カード

	A	B	C	その他	感想・反省
(例) 4月17日	○		○		久々の運動で、回数はたくさんできなかったが、多くのメニューに取り組むことができ、気持ちがスッキリした。明日以降は、今日行わなかった項目のメニューに取り組もうと思う。
4月20日					
4月21日					
4月22日					
4月23日					
4月24日					
4月25日					
4月26日					
4月27日					
4月28日					
4月29日					
4月30日					