

体づくり運動『実生活に生かす運動の計画』記録カード

図解中学体育21-22ページを参考に，自分に合った計画を立てて実践していこう。

ねらい							
日 付	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
運動の 計画							
実施した 内容							
睡 眠	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
食 事	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩
振り返り							