

☆ 運動記録 ☆

日付	運動内容・時間・回数
4月27日(月)	・縄跳び(はやぶさ20回)→二重跳びと三重跳びは難しいので、毎日3連続でできるように練習する。 ・トランポリン・・・100回
4月28日(火)	・草むしり・・・30分
4月29日(水)	本日は運動をしませんでした。
4月30日(木)	・フランク・・・30秒×5セット→例示より回数をこなした！！
5月1日(金)	・バスケットハンドリング・・・8の字交差を60秒で120回到達
5月2日(土)	・バレーボール直上アンダー・・・30回×2セット ・バレーボール直上オーバー・・・30回×2セット
5月3日(日)	・犬の散歩・・・30分 ・背筋・・・30回×1セット
5月4日(月)	・ラジオ体操・・・1セット(早起きしてやってみました！！)
5月5日(火)	・サッカーリフティング・・・最高回数35回 ・スクワット・・・10回×10セット ・ダンス(動画を見ながら)・・・5分

☆ 運動量目安 ☆

ウォーキング・・・60分

バドミントン(軽度)・・・40分

ジョギング・・・27分

サッカー(軽度)・・・27分

庭の草むしり・・・40分

バスケットボール(軽度)・・・30分

掃除(屋内)・・・60分

※ラジオ体操をするのもオススメです！！