



Physical Fitness News

フィジカル フィットネス ニュース

命を大切にする
約束を守る
夢を持つ

夏休みチャレンジ

第2号で「夏休みを元気に過ごそう」を特集しました。いよいよ明日から夏休みです。今年の夏はぜひ基礎体力の向上に取り組みましょう。

Physical Fitness News第3号は夏休みチャレンジの記録シートです。第2号を基にして様々な方法で自分に合うトレーニングを調べ、理解し、実践しましょう。

毎日の挑戦を○印で記録し、夏休み35日間を振り返れるようにしましょう。

しっかり取り組めばからだに変化が…

第1週（始めよう！）

日付	柔軟性	全身持久力	その他
7月21日（金）			
7月22日（土）			
7月23日（日）			
7月24日（月）			
7月25日（火）			
7月26日（水）			
7月27日（木）			

第2週（続くかな？）

日付	柔軟性	全身持久力	その他
7月28日（金）			
7月29日（土）			
7月30日（日）			
7月31日（月）			
8月1日（火）			
8月2日（水）			
8月3日（木）			

第3週（続けよう！）

日付	柔軟性	全身持久力	その他
8月4日（金）			
8月5日（土）			
8月6日（日）			
8月7日（月）			
8月8日（火）			
8月9日（水）			
8月10日（木）			

第4週（続けるぞ！）

日付	柔軟性	全身持久力	その他
8月11日（金）			
8月12日（土）			
8月13日（日）			
8月14日（月）			
8月15日（火）			
8月16日（水）			
8月17日（木）			

第5週（続いた！！）

日付	柔軟性	全身持久力	その他
8月18日（金）			
8月19日（土）			
8月20日（日）			
8月21日（月）			
8月22日（火）			
8月23日（水）			
8月24日（木）			