



盛山聡良

1月21日



【3年体育 45組】

1/21(金)1限45組8:45～ ※必ず授業時間内に取り組むこと

！！まず初めに、この投稿のコメント欄に「好きな筋肉の名称」を投稿してください(出席・遅刻確認)！！

動きやすい服装に着替え、通常授業と同じように、体操・トレーニングをおこなった後、自身で考えたトレーニングを
しなさい(15分程度)。

トレーニングはランニングやストレッチ、有酸素運動・無酸素運動、道具の使用等は問いません。インターネットで調
べたものでも構いません。

取り組んだ後、以下のグーグルフォームに回答しなさい(25分程度)。

(グーグルフォームの回答をもって授業への参加とみなしますので必ず時間内に回答すること)




Google Forms: Sign-in

<https://docs.google.com/for...>

3年体育

男女とも同じアンケートとなります 自分の授業時間内に回答すること

 t-yamadata@e.osakamanabi.jp (共有なし)
アカウントを切り替える

 下書きを復元しました

*必須

組番号を入力してください(例えば3組40番なら340と入力してください) *

回答を入力

自身でおこなったトレーニングについて、①トレーニング名②回数及びセット数を教えてください *

回答を入力

自身でおこなったトレーニングの強度を教えてください(普段の授業のトレーニングを5として、数字が大きくなるほどきつい) *

1

2

3

4

5

6

7

8

自身でおこなったトレーニングの強度を教えてください(普段の授業のトレーニングを5として、数字が大きくなるほどきつい)*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

あなたは将来、健康的な毎日を送るためにどのような生活習慣が必要だと思いますか？3年間の体育で学んだことを含めて答えなさい。(140文字程度)*

回答を入力

送信

フォームをクリア