

休校中の課題

☆体力維持のための課題を出します。行った種目にチェックをして、時間や回数などを記入して下さい。

日付・曜日	行った種目(時間・回数など)
4月17日(金)	<input type="checkbox"/> ジョギング(分・ km) <input type="checkbox"/> ウォーキング(分・ km) <input type="checkbox"/> 腕立て伏せ(回) <input type="checkbox"/> 腹筋(回) <input type="checkbox"/> 背筋(回) <input type="checkbox"/> 縄跳び(分・ 回) <input type="checkbox"/> ストレッチ(分) <input type="checkbox"/> その他(種目名)
4月18日(土)	<input type="checkbox"/> ジョギング(分・ km) <input type="checkbox"/> ウォーキング(分・ km) <input type="checkbox"/> 腕立て伏せ(回) <input type="checkbox"/> 腹筋(回) <input type="checkbox"/> 背筋(回) <input type="checkbox"/> 縄跳び(分・ 回) <input type="checkbox"/> ストレッチ(分) <input type="checkbox"/> その他(種目名)
4月19日(日)	<input type="checkbox"/> ジョギング(分・ km) <input type="checkbox"/> ウォーキング(分・ km) <input type="checkbox"/> 腕立て伏せ(回) <input type="checkbox"/> 腹筋(回) <input type="checkbox"/> 背筋(回) <input type="checkbox"/> 縄跳び(分・ 回) <input type="checkbox"/> ストレッチ(分) <input type="checkbox"/> その他(種目名)
4月20日(月)	<input type="checkbox"/> ジョギング(分・ km) <input type="checkbox"/> ウォーキング(分・ km) <input type="checkbox"/> 腕立て伏せ(回) <input type="checkbox"/> 腹筋(回) <input type="checkbox"/> 背筋(回) <input type="checkbox"/> 縄跳び(分・ 回) <input type="checkbox"/> ストレッチ(分) <input type="checkbox"/> その他(種目名)
4月21日(火)	<input type="checkbox"/> ジョギング(分・ km) <input type="checkbox"/> ウォーキング(分・ km) <input type="checkbox"/> 腕立て伏せ(回) <input type="checkbox"/> 腹筋(回) <input type="checkbox"/> 背筋(回) <input type="checkbox"/> 縄跳び(分・ 回) <input type="checkbox"/> ストレッチ(分) <input type="checkbox"/> その他(種目名)
4月22日(水)	<input type="checkbox"/> ジョギング(分・ km) <input type="checkbox"/> ウォーキング(分・ km) <input type="checkbox"/> 腕立て伏せ(回) <input type="checkbox"/> 腹筋(回) <input type="checkbox"/> 背筋(回) <input type="checkbox"/> 縄跳び(分・ 回) <input type="checkbox"/> ストレッチ(分) <input type="checkbox"/> その他(種目名)
4月23日(木)	<input type="checkbox"/> ジョギング(分・ km) <input type="checkbox"/> ウォーキング(分・ km) <input type="checkbox"/> 腕立て伏せ(回) <input type="checkbox"/> 腹筋(回) <input type="checkbox"/> 背筋(回) <input type="checkbox"/> 縄跳び(分・ 回) <input type="checkbox"/> ストレッチ(分) <input type="checkbox"/> その他(種目名)
4月24日(金)	<input type="checkbox"/> ジョギング(分・ km) <input type="checkbox"/> ウォーキング(分・ km) <input type="checkbox"/> 腕立て伏せ(回) <input type="checkbox"/> 腹筋(回) <input type="checkbox"/> 背筋(回) <input type="checkbox"/> 縄跳び(分・ 回) <input type="checkbox"/> ストレッチ(分) <input type="checkbox"/> その他(種目名)
4月25日(土)	<input type="checkbox"/> ジョギング(分・ km) <input type="checkbox"/> ウォーキング(分・ km) <input type="checkbox"/> 腕立て伏せ(回) <input type="checkbox"/> 腹筋(回) <input type="checkbox"/> 背筋(回) <input type="checkbox"/> 縄跳び(分・ 回) <input type="checkbox"/> ストレッチ(分) <input type="checkbox"/> その他(種目名)
4月26日(日)	<input type="checkbox"/> ジョギング(分・ km) <input type="checkbox"/> ウォーキング(分・ km) <input type="checkbox"/> 腕立て伏せ(回) <input type="checkbox"/> 腹筋(回) <input type="checkbox"/> 背筋(回) <input type="checkbox"/> 縄跳び(分・ 回) <input type="checkbox"/> ストレッチ(分) <input type="checkbox"/> その他(種目名)

日付・曜日	行った種目（時間・回数など）
4月27日（月）	<input type="checkbox"/> ジョギング（ 分・ k m） <input type="checkbox"/> ウォーキング（ 分・ k m） <input type="checkbox"/> 腕立て伏せ（ 回） <input type="checkbox"/> 腹筋（ 回） <input type="checkbox"/> 背筋（ 回） <input type="checkbox"/> 縄跳び（ 分・ 回） <input type="checkbox"/> ストレッチ（ 分） <input type="checkbox"/> その他（種目名 ）
4月28日（火）	<input type="checkbox"/> ジョギング（ 分・ k m） <input type="checkbox"/> ウォーキング（ 分・ k m） <input type="checkbox"/> 腕立て伏せ（ 回） <input type="checkbox"/> 腹筋（ 回） <input type="checkbox"/> 背筋（ 回） <input type="checkbox"/> 縄跳び（ 分・ 回） <input type="checkbox"/> ストレッチ（ 分） <input type="checkbox"/> その他（種目名 ）
4月29日（水）	<input type="checkbox"/> ジョギング（ 分・ k m） <input type="checkbox"/> ウォーキング（ 分・ k m） <input type="checkbox"/> 腕立て伏せ（ 回） <input type="checkbox"/> 腹筋（ 回） <input type="checkbox"/> 背筋（ 回） <input type="checkbox"/> 縄跳び（ 分・ 回） <input type="checkbox"/> ストレッチ（ 分） <input type="checkbox"/> その他（種目名 ）
4月30日（木）	<input type="checkbox"/> ジョギング（ 分・ k m） <input type="checkbox"/> ウォーキング（ 分・ k m） <input type="checkbox"/> 腕立て伏せ（ 回） <input type="checkbox"/> 腹筋（ 回） <input type="checkbox"/> 背筋（ 回） <input type="checkbox"/> 縄跳び（ 分・ 回） <input type="checkbox"/> ストレッチ（ 分） <input type="checkbox"/> その他（種目名 ）
5月 1日（金）	<input type="checkbox"/> ジョギング（ 分・ k m） <input type="checkbox"/> ウォーキング（ 分・ k m） <input type="checkbox"/> 腕立て伏せ（ 回） <input type="checkbox"/> 腹筋（ 回） <input type="checkbox"/> 背筋（ 回） <input type="checkbox"/> 縄跳び（ 分・ 回） <input type="checkbox"/> ストレッチ（ 分） <input type="checkbox"/> その他（種目名 ）
5月 2日（土）	<input type="checkbox"/> ジョギング（ 分・ k m） <input type="checkbox"/> ウォーキング（ 分・ k m） <input type="checkbox"/> 腕立て伏せ（ 回） <input type="checkbox"/> 腹筋（ 回） <input type="checkbox"/> 背筋（ 回） <input type="checkbox"/> 縄跳び（ 分・ 回） <input type="checkbox"/> ストレッチ（ 分） <input type="checkbox"/> その他（種目名 ）
5月 3日（日）	<input type="checkbox"/> ジョギング（ 分・ k m） <input type="checkbox"/> ウォーキング（ 分・ k m） <input type="checkbox"/> 腕立て伏せ（ 回） <input type="checkbox"/> 腹筋（ 回） <input type="checkbox"/> 背筋（ 回） <input type="checkbox"/> 縄跳び（ 分・ 回） <input type="checkbox"/> ストレッチ（ 分） <input type="checkbox"/> その他（種目名 ）
5月 4日（月）	<input type="checkbox"/> ジョギング（ 分・ k m） <input type="checkbox"/> ウォーキング（ 分・ k m） <input type="checkbox"/> 腕立て伏せ（ 回） <input type="checkbox"/> 腹筋（ 回） <input type="checkbox"/> 背筋（ 回） <input type="checkbox"/> 縄跳び（ 分・ 回） <input type="checkbox"/> ストレッチ（ 分） <input type="checkbox"/> その他（種目名 ）
5月 5日（火）	<input type="checkbox"/> ジョギング（ 分・ k m） <input type="checkbox"/> ウォーキング（ 分・ k m） <input type="checkbox"/> 腕立て伏せ（ 回） <input type="checkbox"/> 腹筋（ 回） <input type="checkbox"/> 背筋（ 回） <input type="checkbox"/> 縄跳び（ 分・ 回） <input type="checkbox"/> ストレッチ（ 分） <input type="checkbox"/> その他（種目名 ）
5月 6日（水）	<input type="checkbox"/> ジョギング（ 分・ k m） <input type="checkbox"/> ウォーキング（ 分・ k m） <input type="checkbox"/> 腕立て伏せ（ 回） <input type="checkbox"/> 腹筋（ 回） <input type="checkbox"/> 背筋（ 回） <input type="checkbox"/> 縄跳び（ 分・ 回） <input type="checkbox"/> ストレッチ（ 分） <input type="checkbox"/> その他（種目名 ）