

運動記録表

年 組 氏名 _____

日付	曜日	運動				BMI
		体幹	有酸素	ストレッチ	その他	
記入例		○		○	ジョギング10分	24.3
5月18日	月					
19日	火					
20日	水					
21日	木					
22日	金					
23日	土					
24日	日					
25日	月					
26日	火					
27日	水					
28日	木					
29日	金					
30日	土					
31日	日					

※運動については、先日配布された課題学習を参考にしてください。
 ※身長、体重がわかる人は、毎週日曜日にBMIを算出してみましょう。
 BMIの算出方法：体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}
 BMIの詳細は、課題プリントを参考にしてください。