

ザ・ゆるトレ! マイ・リフレッシュ



スタートの日	ひ 年	ねん 月	が 日	にち 日
	しょう 小	ねん 年	く 組	み 組
.....				
なまえ 名前				

やり方

① 1日1回以上、自分で決めた「体を使ったリフレッシュ方法」を実践しよう。

② 毎日同じ時間に同じ内容をやるようにしましょう。
(例: 朝のラジオ体操、お風呂上がりの柔軟)

③ 20回取り組んだら課題クリア。先生から認定証をもらおう。



自分のリフレッシュ方法は…

●日	実施日	終わった後の気分 どちらかに○を付けよう
1	月 日	できた / できない
2	月 日	できた / できない
3	月 日	できた / できない
4	月 日	できた / できない
5	月 日	できた / できない
6	月 日	できた / できない
7	月 日	できた / できない
8	月 日	できた / できない
9	月 日	できた / できない
10	月 日	できた / できない

●日	実施日	終わった後の気分 どちらかに○を付けよう
11	月 日	できた / できない
12	月 日	できた / できない
13	月 日	できた / できない
14	月 日	できた / できない
15	月 日	できた / できない
16	月 日	できた / できない
17	月 日	できた / できない
18	月 日	できた / できない
19	月 日	できた / できない
20	月 日	できた / できない



注意
すること

- ★できるだけ毎日続けよう。(1か月以内に終わることを目標にしよう。)
- ★ケガ予防のため、無理をするのは止めよう。
- ★他のチャレンジシートと同時に進めても構いません。