

〔今日トレ〕 4月24日(金) 曇り

みなさん、こんにちは。

休校4日目。今日も曇り。外出はできませんが、青空が見たいです！

さて、本日は「自宅で8,000歩チャレンジ！」として、縄跳びをしました。

跳び終わってみて・・・。きつい、なかなか、きつい。早くも太ももが筋肉痛。

それでも、汗をかきましたし、カロリー消費もできました。

音楽を聴きながら、休憩をいれながら、是非、チャレンジしてみてください！

休校明け、みなさんのチャレンジした感想を聞かせてくださいね。

この土日は学校もお休みです。また来週、HPでお会いしましょう。

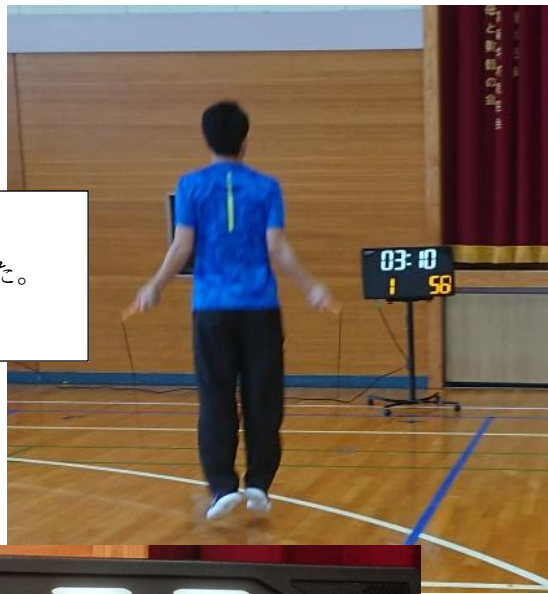
みなさんの今日トレは何ですか？

縄跳びで8,000歩！

20代のチャレンジ



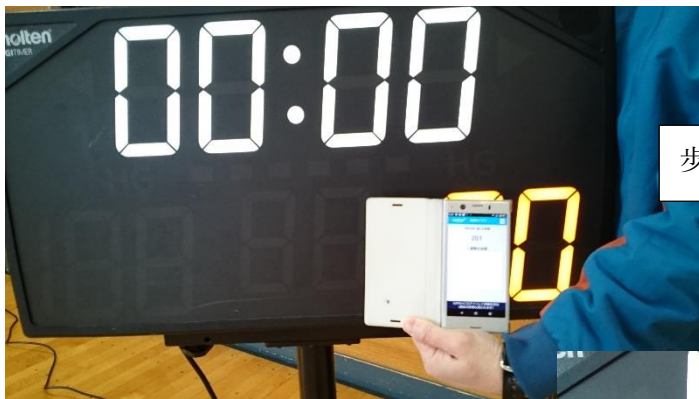
あともう少し！
1,000回/8分のペースでした。



20代のチャレンジ終了！
歩数計のカウントは8308歩。

全所要時間：1時間5分27秒
（上記時間は休憩除く）
ふくらはぎがパンパンです。

もうすぐ50歳のチャレンジ



歩数計は201歩からスタート！

もうすぐ50歳のチャレンジ終了！
歩数計のカウントは8211歩。
1000歩あたりの所要時間は6分～10分
ばらつきがありました。
全所要時間：1時間6分32秒
（上記時間は休憩除く）
ふとももが痛い！
心地よい疲労度です。

