

〔今日トレ〕 4月30日(木) 晴れ

みなさん、こんにちは。

休校延長の連絡が28日の夕方に届いたかと思います。先が見えない状況にどう対応すべきか戸惑い、不安も大きいかと思いますが、今できることを前向きに取り組み、未来の自分の糧となるような行動を取っていきましょうね。

本日は「自宅で8,000歩チャレンジ！」第2弾。階段の上り下りです。

終了してみて・・・。縄跳びよりも楽。太ももは痛いですが、他の部位が疲れませんでした。

自宅では階段の段数があまり無いかと思います。廊下やリビングなども歩いて歩数を稼いでみてください。

さあ、みなさんの今日トレは何ですか？

階段で8,000歩！

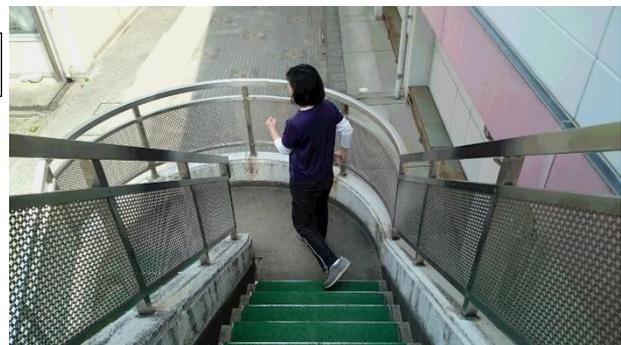


歩数計は1024歩からスタート！



800歩/7分30秒のペースでした。

下りが楽！  
上りは軽く駆け足が楽。



終了！  
歩数計のカウントは9024歩。  
全所要時間：1時間16分10秒  
(上記時間は休憩除く)

