



VI 運動と健康、睡眠



ワーク 2

今後、取り組みたい運動やスポーツは何ですか。

集団で出来るもの、個人で出来るものを考えてみましょう。(以下を参考に)

今、興味のある運動は何ですか？

集団で出来るものと**個人**で出来るものをそれぞれ1つ以上○を付けましょう。

- ・水泳 ・サーフィン ・ウォーキング ・ダイビング ・ゴルフ ・テニス ・ジョギング ・マラソン
- ・フットサル ・ラグビー ・バスケットボール ・マシントレーニング ・自転車 ・乗馬 ・釣り ・スカッシュ
- ・スカイダイビング ・登山 ・トレッキング ・ヨガ ・ストレッチ ・太極拳 ・バレエ ・社交ダンス ・日本舞踊
- ・その他 ()