



てんとう虫テストこんなことがわかります!

1.4.4 16年10月1日～11月31日の期間にのみ有効。年齢・性別などの制限はありませんが、70歳以上の高齢者や障害のある方は参加できません。

運動習慣がない中高生や大人でも、1日10分程度の運動でも効果があります。その程度でいいから、何気なく運動することを心がけてください。

五大特長

1. 運動習慣がない中高生や大人でも参加できる
運動習慣がない中高生や大人でも、1日10分程度の運動でも効果があります。その程度でいいから、何気なく運動することを心がけてください。

2. 運動習慣がない中高生や大人でも参加できる
運動習慣がない中高生や大人でも、1日10分程度の運動でも効果があります。その程度でいいから、何気なく運動することを心がけてください。

3. 運動習慣がない中高生や大人でも参加できる
運動習慣がない中高生や大人でも、1日10分程度の運動でも効果があります。その程度でいいから、何気なく運動することを心がけてください。

4. 運動習慣がない中高生や大人でも参加できる
運動習慣がない中高生や大人でも、1日10分程度の運動でも効果があります。その程度でいいから、何気なく運動することを心がけてください。

5. 運動習慣がない中高生や大人でも参加できる
運動習慣がない中高生や大人でも、1日10分程度の運動でも効果があります。その程度でいいから、何気なく運動することを心がけてください。

6. 運動習慣がない中高生や大人でも参加できる
運動習慣がない中高生や大人でも、1日10分程度の運動でも効果があります。その程度でいいから、何気なく運動することを心がけてください。

1回目 テスト 判定票

氏名: 〇〇〇 〇〇〇 性別: 〇〇 年齢: 〇〇歳

身長: 〇〇 cm 体重: 〇〇 kg 体脂肪率: 〇〇 %

運動習慣: あり なし

判定スコア: **65**

あなたの運動習慣が「てんとう虫」ではありません

あなたの運動習慣が以下の状態です

あなたの運動習慣に改善が必要です

運動習慣を改善するには、毎日10分程度の運動を続けることが大切です。

※本テストは、10月1日～11月31日の期間にのみ有効です。年齢・性別などの制限はありませんが、70歳以上の高齢者や障害のある方は参加できません。

2回目 テスト 運動実践メニュー

このメニューは、運動習慣がない中高生や大人でも、1日10分程度の運動でも効果があります。その程度でいいから、何気なく運動することを心がけてください。

第1週

- 1. 歩く (10分)
- 2. 歩く (10分)
- 3. 歩く (10分)
- 4. 歩く (10分)

第2週

- 1. 歩く (10分)
- 2. 歩く (10分)
- 3. 歩く (10分)
- 4. 歩く (10分)

第3週

- 1. 歩く (10分)
- 2. 歩く (10分)
- 3. 歩く (10分)
- 4. 歩く (10分)

第4週

- 1. 歩く (10分)
- 2. 歩く (10分)
- 3. 歩く (10分)
- 4. 歩く (10分)

運動習慣を改善するには、毎日10分程度の運動を続けることが大切です。

運動習慣がない中高生や大人でも参加できる

このメニューは、運動習慣がない中高生や大人でも、1日10分程度の運動でも効果があります。その程度でいいから、何気なく運動することを心がけてください。

運動習慣がない中高生や大人でも参加できる

このメニューは、運動習慣がない中高生や大人でも、1日10分程度の運動でも効果があります。その程度でいいから、何気なく運動することを心がけてください。

