

# 体育の課題

1年 組 番 氏名

- ・中学体育実技(学研)の教科書P8～28を参考にして、各自の健康維持につなげましょう。
- また、スポーツ選手の動画なども参考にしてもかまいません。(5月7日提出)

|       |   | 実施した運動                                    | 感想                    |
|-------|---|-------------------------------------------|-----------------------|
| 4月20日 | 月 | 例) ストレッチー15分、縄跳びー15分、腹筋・腕立て・背筋ー30×3セット など |                       |
| 4月21日 | 火 | 例) 動画(ダンシングエアロビクス)ー15分                    | 15分間連続で有酸素運動をすることができた |
| 4月22日 | 水 |                                           |                       |
| 4月23日 | 木 |                                           |                       |
| 4月24日 | 金 |                                           |                       |
| 4月25日 | 土 |                                           |                       |
| 4月26日 | 日 |                                           |                       |
| 4月27日 | 月 |                                           |                       |
| 4月28日 | 火 |                                           |                       |
| 4月29日 | 水 |                                           |                       |
| 4月30日 | 木 |                                           |                       |
| 5月1日  | 金 |                                           |                       |
| 5月2日  | 土 |                                           |                       |
| 5月3日  | 日 |                                           |                       |
| 5月4日  | 月 |                                           |                       |
| 5月5日  | 火 |                                           |                       |
| 5月6日  | 水 |                                           |                       |

また、新体力テストに向けて中学体育実技(学研)の教科書P30～32を読み、計測の仕方を確認しておきましょう。