

体育の課題・その2

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。