

○保健体育科より臨時休業中の課題

<体育>

- |        |     |   |           |
|--------|-----|---|-----------|
| ①腕立て伏せ | 20回 | } | 各20回を3セット |
| ②腹筋    | 20回 |   |           |
| ③背筋    | 20回 |   |           |

※1日1回、換気の良い場所で行うこと。

※各自で風呂上がりなどにストレッチや柔軟運動を行うこと。

<保健>

(1年生)

・教科書6ページ～17ページを読んでおくこと。

(2年生)

・教科書64ページ～73ページを読んでおくこと。

<スポーツコースへの課題>

(2年生)

・スポーツ概論教本6ページ～15ページを読んでおくこと。

・<体育>の課題(腕立て・腹筋・背筋)にプラスしてスクワット・バービージャンプ、各20回を追加して3セット行うこと。

(3年生)

・スポーツ概論教本84ページ～93ページを読んでおくこと。

・<体育>の課題(腕立て・腹筋・背筋)にプラスしてスクワット・バービージャンプ、各20回を追加して3セット行うこと。