令和３年１月 18 日（月）
体育科

保健体育　休校中の課題について

休校中の保健体育の課題は以下の通りです。**マスクの着用、手洗い、うがい、手指消毒等**、各自で行える感染予防対策を徹底してください。体調管理に気を付けながら、課題を行いましょう。

【1・2 年生】

①ウォーキングまたはジョギング（30 分）	・**必ずマスクを着用**し、終了後は手洗い、うがいを徹底する ・マスクを着用した状態で行える運動強度にすること **※マスクを外しての運動**は禁止とする
②トレーニング	・腹筋 30 回 ・背筋 30 回 ・腕立 30 回
③ストレッチ	・ロイロノートにて動画を視聴する 手順：「資料箱」→「学校共有フォルダ」→「体育課題」

【3 年生】

①ラジオ体操	・各自で動画等を参考にして行う
②ウォーキングまたはジョギング（30 分）	・**必ずマスクを着用**し、終了後は手洗い、うがいを徹底する ・マスクを着用した状態で行える運動強度にすること **※マスクを外しての運動**は禁止とする
③トレーニング	・腹筋 30 回 ・背筋 30 回 ・腕立 30 回

【注意事項】

・外での運動の際は、マスクの着用、手洗い、うがいを徹底する。
・マスクを着用した状態で行える運動強度にすること。
・人混みを避け、密にならない場所で運動を行うこと。
・各自で体調管理を行うこと。