

令和3年1月25日(月)

体育科

## 保健体育 休校中の課題について

### 【1・2年生】

体育	
①ウォーキングまたはジョギング(30分)	・ <u>必ずマスクを着用</u> 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 <u>※マスクを外しての運動</u> は禁止とする
②ストレッチ・トレーニング	・ストレッチ、トレーニングの動画を視聴し実施する ・動画はロイロノートにて配信 手順:「資料箱」→「学校共有フォルダ」→「体育課題」
保健	
[体育編] 運動・スポーツの文化的特徴	・教科書 P.112～P.128 ・ノート P.114～P.125 ノートの問題を全て解くこと

### 【3年生】

①ウォーキングまたはジョギング(30分)	・ <u>必ずマスクを着用</u> 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 <u>※マスクを外しての運動</u> は禁止とする				
②ストレッチ・トレーニング	・動画を視聴し実施する <table border="1"><tr><td>ストレッチ</td></tr><tr><td>「YouTube」→「全身ストレッチで検索」→ 「全身が『超』硬い人向け!ガチガチの体がどんどん 柔らかくなるストレッチ!」</td></tr><tr><td>トレーニング</td></tr><tr><td>「YouTube」→「体幹トレーニングで検索」→ 「【4分間】初心者向け体幹トレーニング4種目!」</td></tr></table>	ストレッチ	「YouTube」→「全身ストレッチで検索」→ 「全身が『超』硬い人向け!ガチガチの体がどんどん 柔らかくなるストレッチ!」	トレーニング	「YouTube」→「体幹トレーニングで検索」→ 「【4分間】初心者向け体幹トレーニング4種目!」
ストレッチ					
「YouTube」→「全身ストレッチで検索」→ 「全身が『超』硬い人向け!ガチガチの体がどんどん 柔らかくなるストレッチ!」					
トレーニング					
「YouTube」→「体幹トレーニングで検索」→ 「【4分間】初心者向け体幹トレーニング4種目!」					

### 【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。