

○学習カードを使用して、日々の体力向上や運動不足改善に役立てよう！

前回の課題[運動メニュー 一覧表]に記載されている運動、もしくは自分で行っているものでも構いません。休校が延長となり、体を動かす機会も減ってしまっていると思うので、1日の中でできる運動を少しずつ行っていきましょう。新しいトレーニングも追加で紹介します。学校のホームページでも画像が見られますので、トレーニングのポイントを確認しながら、心と体をリフレッシュさせていきましょう。

*必ず行わなければならない課題ではありません。休息日を入れたり、体調が悪い場合には、無理せず安静に過ごしてください。

保健体育 トレーニング学習カード

	トレーニング内容と感想		トレーニング内容と感想
(記入例) 5/12(火)	早起きしてラジオ体操を行った。腹筋は10回できるようになったので、20回に増やした。	5/22(金)	
5/13(水)		5/23(土)	
5/14(木)		5/24(日)	
5/15(金)		5/25(月)	
5/16(土)		5/26(火)	
5/17(日)		5/27(水)	
5/18(月)		5/28(木)	
5/19(火)		5/29(金)	
5/20(水)		5/30(土)	
5/21(木)		5/31(日)	

