

# 保健体育科課題 第2学年

2年組 番氏名 \_\_\_\_\_

家で出来るトレーニング（1日5分以上）メニューを考えて、実践し、下記に記録しなさい。

目 標	
-----	--

## <書き方例>

日にち	トレーニング内容	感想・反省
4/9 (木)	・腹筋、背筋、腕立て伏せ 50回×3セット ・エア縄跳び 3分間×5	縄跳びはテレビを見ながら、家族でやった。持久力を維持するトレーニングは続けてやりたい。
4/10 (金)	・階段で踏み台昇降 5分間×2セット ・お兄ちゃんとリフティング練習 ・体幹トレーニング	踏み台昇降運動で心拍数を上げてから行った。体幹トレーニングはドロインを意識して出来た。

日にち	トレーニング内容	感想・反省
4/11 (土)		
4/12 (日)		
4/13 (月)		
4/14 (火)		
4/15 (水)		
4/16 (木)		
4/17 (金)		
4/18 (土)		
4/19 (日)		
4/20 (月)		
4/21 (火)		
4/22 (水)		

4/23 (木)		
4/24 (金)		
4/25 (土)		
4/26 (日)		
4/27 (月)		
4/28 (火)		
4/29 (水)		
4/30 (木)		
5/1 (金)		
5/2 (土)		
5/3 (日)		
5/4 (月)		
5/5 (火)		
5/6 (水)		
5/7 (木)		
5/8 (金)		
5/9 (土)		
5/10 (日)		