

第3学年 保健体育科 課題(5/12～)

3年()組()番 名前: _____

コロナウイルスやほかの疾病にかからないためには健康な身体が必要です。毎日トレーニング(10分程度)をすることを心掛け、実施してください。また、その記録を記入し、自分のトレーニングの様子を振り返ることができるようにしておきましょう。

*思いつかない人は実技書 P3～23 を参照

日付	実施時間	トレーニング内容	反省	自己評価 (A・B・C)
例1	9時30分～10時 (30分)	腹筋30回2セット 縄跳び300回	腹筋はテレビのCM中にできた。縄跳びは兄と楽しくできた。	A
例2	14時～14時10分 (10分)	ストレッチ	筋トレができなかった。	C
5/12(火)				
5/13(水)				
5/14(木)				
5/15(金)				
5/16(土)				
5/17(日)				
【1週間の反省】				
5/18(月)				
5/19(火)				
5/20(水)				
5/21(木)				
5/22(金)				
5/23(土)				

5/24(日)				
【1週間の反省】				
5/25(月)				
5/26(火)				
5/27(水)				
5/28(木)				
5/29(金)				
5/30(土)				
5/31(日)				
【1週間の反省】				
6/1(月)				
6/2(火)				
6/3(水)				
6/4(木)				
6/5(金)				
6/6(土)				
6/7(日)				
【1週間の反省】				