

1年次 体育課題について

体育科

令和2年5月8日

①周3日程度、継続して個別にできる運動をする。

(ウォーキング・ジョグ・ストレッチ・筋トレ・縄跳び等)

※運動の目安は授業の時間として30分～50分程度が良い。

※ジョギングをする際はマナーに気をつける。(数人で走る場合10mは空ける)

公園等は空いている時間と場所を選ぶ。

②実施した内容を記録し、再開後に提出する。

(記入例)

※氏名の記入必須 1年 組 番 氏名

日付	種目	内容	時間
5月11(月)	ジョギング・筋トレ	2キロジョグ・スクワット30回	1時間
5月13(水)	ストレッチ・筋トレ	全身のストレッチ・腕立て30回	30分