

## 保健体育科課題

今回の休校中も、外出できませんので家の中でできるストレッチや柔軟体操などに取り組みましょう。毎日、柔軟に加え体育時の準備運動で行っている補強運動を行いましょ。腹筋・背筋・腕立て伏せ・スクワット・ジャックナイフストレッチを授業と同じ回数以上行ってください。きちんと行った日は○、全部はやらなかったが少し取り組んだら△、行わなかったら×を表に記入しましょう。その他おこなった運動があったら、備考に内容を書きましょう。また、体重計に毎日乗り、体重の変化があれば－1kgや＋2kgなど20日の体重を基準に記録してください。                    20日の体重（                    ）kg

日	21	22	23	24	25	26	27	28
曜	火	水	木	金	土	日	月	火
チェック								
備考								
日	29	30	1	2	3	4	5	6
曜	水	木	金	土	日	月	火	水
チェック								
備考								

※プリントアウトできない人は、レポート用紙等と同じような表を作りチェックして提出してください。

年            組            氏名