

1年

- ・前回の課題1～3は引き続き取り組みましょう。
- ・新たに課題4「教科書を読んでワークをやってみよう」に取り組もう！

2年

①筋肉強化日記をつけて下さい。内容は以下の通りです。

課題説明

- 1、トレーニングは最低週に三回、腕立て、腹筋、背筋、スクワットを行います。
- 2、週3回以上は、自分の体力に合わせて行って下さい。
- 3、体調が悪い場合は、無理せずに休んで下さい。
- 4、その他のトレーニングは種目を記入して下さい。
- 5、その他の運動は、一人で行える運動をして下さい。
- 6、スクワットに関しては、ハーフスクワットで行って下さい。(椅子に座る程度下げて戻します)
- 7、スクワットに関しては、ひざに違和感を感じたらやめて下さい。
- 8、回数は一気にやるのではなく、総数をセット数で割り、行って下さい。
例えば、総数30回なら10回を3セット
総数60回なら20回を3セットなど
- 9、記入については、回数×セット数で書いて下さい。
- 10、最後に腕立て、腹筋、背筋、スクワットのそれぞれの総回数を書いて下さい。
- 11、11、記入については、日誌プリントの例に従って書いて下さい。
無理せず続けましょう。

②保健教科書 P138～P147をしっかりと読んで下さい。

または、スマートフォン・パソコンからEライブラリーに入り、しっかり学習→ドリル→保健→感染症と病原体(感染症の予防、エイズの予防)→ドリルで学習する。で行って下さい。

3年

①筋肉強化日記をつけて下さい。内容は以下の通りです。

課題説明

- 1、トレーニングは最低週に三回、腕立て、腹筋、背筋、スクワットを行います。
- 2、週3回以上は、自分の体力に合わせて行って下さい。
- 3、体調が悪い場合は、無理せずに休んで下さい。
- 4、その他のトレーニングは種目を記入して下さい。
- 5、その他の運動は、一人で行える運動をして下さい。
- 6、スクワットに関しては、ハーフスクワットで行って下さい。(椅子に座る程度下げて戻します)
- 7、スクワットに関しては、ひざに違和感を感じたらやめて下さい。
- 8、回数は一気にやるのではなく、総数をセット数で割り、行って下さい。
例えば、総数30回なら10回を3セット
総数60回なら20回を3セットなど
- 9、記入については、回数×セット数で書いて下さい。

10、最後に腕立て、腹筋、背筋、スクワットのそれぞれの総回数を書いて下さい。

11、記入については、日誌プリントの例に従って書いて下さい。

無理せず続けましょう。

②保健教科書 P138～P147 をしっかりと読んで下さい。

または、スマートフォン・パソコンからEライブラリーに入り、しっかり学習→ドリル→保健→感染症と病原体（感染症の予防、エイズの予防）→ドリルで学習する。で行って下さい。