

5月7日（木）

宮城県石巻商業高等学校 体育科

# 第3学年 体育 休校中の課題

## <課題内容>

毎日30分～60分程度を目安に、ストレッチや有酸素運動など様々な運動を組み合わせて取り組んでください。実施期間は、土を除く5月7日（木）～5月27日（水）とします。

## <用紙作成方法> ※作成例参照

- ・「科目名・クラス・番号・名前」を記入すること。
- ・「日付・運動の内容・時間・感想」を記入すること。
- ・A4用紙（ルーズリーフも可）に記入すること。 ※何枚作成しても構いません。

< 提出日 > 6月1日（月）

## <注意事項>

- ・大人数が密集するような運動は行わず、なるべく1人で運動しましょう。
- ・少人数で運動するときは、他の人と密集しないように十分な間隔をあけましょう。
- ・運動するときも、息苦しくなければ、できるだけマスクを着用しましょう。
- ・用具を使用する場合は、消毒液があれば消毒してから使用するようにしましょう。
- ・運動の前後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具の使用後は念入りに手を洗いましょう。

## (作成例)

体育	3年	○組	○番	氏名( )	
5/7 (木)	ストレッチ	腕立て・上体起こし		ジョギング	合計時間
	5分	10分		30分	45分
感想: 脂肪燃焼のために、筋力トレーニングの後に有酸素運動を取り入れた。久々の運動だったため、ジョギングではすぐに息苦しさを感じた。少しずつでも継続していきたい。					
5/8 (金)	ストレッチ	背筋・上体起こし		歩行	合計時間
	10分	10分		40分	60分
感想: 昨日の運動で体の痛みがあったため、ストレッチを長めにおこなった。ストレッチだけでも、体があたたまるのを実感した。歩行だけでも気持ちよく運動を楽しむことができた。					
5/11 (月)					
<div style="border: 2px solid #4a7ebb; border-radius: 20px; padding: 10px; background-color: #d9e1f2; margin: 10px auto; width: 80%;">部活動で実施していたトレーニングや 自分で工夫した運動を記入しても構いません。</div>					
( 省略 )					
5/26 (火)					
5/27 (水)					