

生涯スポーツ 休校中課題

用意するもの【保健体育ノート・スマホカメラ】

【指定の動画(YouTube)】

[リンク] ←ココをタップ！



①指定の動画を見て、同じトレーニングをする。(週2回を目安に)

→体育の課題同様、保健体育ノートに内容(種目、回数)を記入する。

②指定のトレーニングフォームをカメラで撮影する。

→休校明けの授業で確認・評価します。

→指定のトレーニングフォーム

- ・腕立て伏せ
- ・スクワット
- ・腹筋(膝タッチ、バタ足)

