

《美杉台中学校 新2学年》



保健体育科 臨時休校中課題

NO.3 



- ・美杉台中学校の体育授業で行っている体操・ストレッチを毎日1回行おう。
- ・『体幹を強くしよう』『握力を強くしよう』を毎日時間を決めて行ってみよう。※次の更新までのメニューです。
- ・課題を行うことができたなら、スケジュール表に評価を記入していきましょう。行っていない日は✖を記入しましょう。

評価 A⇒解説の注意点をしっかり意識して活動できた。 評価 B⇒まあまあ意識して活動できた。 評価 C⇒意識できなかった。

- ・課題を始める前に『個人目標』を記入しましょう。すべての日程が終わったら、『まとめ』の記入も行って下さい。

5月 2020年(令和2年)

日	月	火	水	木	金	土
<p>適当にこなさず、しっかり丁寧に行うことが大切です。やらされるのではなく、自ら行う姿勢で！！</p>		<p>個人目標</p>			5/8	5/9
					: ~ :	: ~ :
					体操: トレ:	体操: トレ:
5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16
: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :
体操: トレ:	体操: トレ:	体操: トレ:	体操: トレ:	体操: トレ:	体操: トレ:	体操: トレ:
5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23
: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :
体操: トレ:	体操: トレ:	体操: トレ:	体操: トレ:	体操: トレ:	体操: トレ:	体操: トレ:
5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30
: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :
体操: トレ:	体操: トレ:	体操: トレ:	体操: トレ:	体操: トレ:	体操: トレ:	体操: トレ:
5/31	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :
体操: トレ:	体操: トレ:	体操: トレ:	体操: トレ:	体操: トレ:	体操: トレ:	体操: トレ:

体操・トレーニングを続けてみての感想、成果などをまとめてみよう

