

〈 1 年生 保健体育の課題 〉

1 時間目：ラジオ体操

ラジオ体操第 1 を練習して覚えて、音楽がなくても 8 拍のカウントでできるようにする。

ポイントは①順番 ②大きく ③ひじ、指先を伸ばす ことです。

ラジオ体操の動画は「NHK どうかれーじ」にあります。

また、テレビではNHK[総合]（月～金）午後 2：55～

[E テレ]（毎日）午前 6：25～【テレビ体操】

[総合]（月～金）午前 9：55～【みんなの体操】で放映しています。

NHK ホームページからはラジオ体操の図解したプリントも見られますので参考にして下さい。

2 時間目：体育・保健

＊ラジオ体操をする。（1 時間目の復習）

＊ストレッチ、筋トレをする。

屈伸、伸脚、アキレス腱伸ばし、柔軟、腹筋、背筋、腕立て伏せ、スクワットなど。

小学校の体育の授業で行っていた運動や、知っているもの、WEB で調べたものなど、家でできる範囲で OK です。少しでも体を動かしましょう。

＊保健体育の教科書「食生活と健康」「休養・睡眠と健康」（90～93 ページ）を読みましょう。休校中の自分の生活をチェックしてみましょう。健康な生活ができているかな？

3 時間目：体育

＊ラジオ体操をする。（1 時間目の復習）

＊ストレッチ、筋トレをする。

屈伸、伸脚、アキレス腱伸ばし、柔軟、腹筋、背筋、腕立て伏せ、スクワットなど。

小学校の体育の授業で行っていた運動や、知っているもの、WEB で調べたものなど、家でできる範囲で OK です。少しでも体を動かしましょう。

＊『ワンダフルスポーツ』の巻末（裏表紙をめくったところ）にある「集団行動」を読み、「姿勢」、「集団・整列」「方向転換」について、『3 年間の保健資料ノート』の最後（40 ページの隣からのメモページ）に自分でまとめましょう。

※『3 年間の保健資料ノート』は、学校が始まったら提出になります。

4 時間目：体育

＊ラジオ体操をする。（1 時間目の復習）

＊ストレッチ、筋トレをする。

屈伸、伸脚、アキレス腱伸ばし、柔軟、腹筋、背筋、腕立て伏せ、スクワットなど。

小学校の体育の授業で行っていた運動や、知っているもの、WEB で調べたものなど、家でできる範囲で OK です。少しでも体を動かしましょう。

＊『ワンダフルスポーツ』の「陸上競技」68 ページ～79 ページを読みましょう。「短距離走」について、クラウチングスタートを中心に『3 年間の保健資料ノート』の最後（40 ページの隣からのメモページ）に自分でまとめましょう。

※『3 年間の保健資料ノート』は、学校が始まったら提出になります。