

令和2年度 西東京市立田無第四中学校 第1学年保健体育科 長期休業中の課題  
(4月28日～5月2日)



## 1 課題の内容

体づくり運動に取り組む

## 2 取り組み方の説明

- (1) 別紙「体づくり運動学習カード」を印刷してください。  
※家庭で印刷できない場合は学校に連絡してください。
- (2) 「体づくり運動学習カード」p 1～5をしっかりと読みましょう。
- (3) 1コマ50分の中で「体づくり運動に取り組みましょう」。  
「**体ほぐしの運動**」から少なくとも**1つ**  
「**体力を高める運動**」から少なくとも**2つ**選んで取り組んでください。
- (4) p 6、7の「体づくり運動 記録カード」に記録しましょう。  
休校明けに提出してもらいます。
- (5) 「体づくり運動 記録カード」はNo.1～No.3までの来週以降分も合わせて18コマ分用意しています。  
授業の時間以外にも取り組んでくれてもかまいません。  
授業の時間以外に取り組んだものも記録カードに記入してくれてもかまいません。

## 3 その他

- (1) 何か質問等ある場合は学校に連絡してください。
- (2) 次週からは保健分野の課題も出されます。