

# 保健体育科 休校期間課題

## 体力維持・向上シート

【次回登校日に提出】

	STEP1	✓欄	STEP 2	✓欄	STEP 3	✓欄	STEP 4	✓欄	STEP 5	✓欄
筋トレ・ストレッチ	腕 腕立て (膝付き) 10回	(月 日)	腕立て 10回	(月 日)	腕立て (閉じて) 10回	(月 日)	体のすりあげ 10回	(月 日)	腕立て (タッチ) 10回	(月 日)
	STEP1	✓欄	STEP 2	✓欄	STEP 3	✓欄	STEP 4	✓欄	STEP 5	✓欄
	腹筋 20回	(月 日)	スタビ (フロント) 40秒	(月 日)	スタビ (サイド) 30秒	(月 日)	V字腹筋 10回	(月 日)	L字腹筋 10回	(月 日)
ストレッチ	STEP1	✓欄	STEP 2	✓欄	STEP 3	✓欄	STEP 4	✓欄	STEP 5	✓欄
	前屈 (つま先タッチ)	(月 日)	肩甲骨 (背面握手)	(月 日)	股関節	(月 日)	全身	(月 日)	全身 2	(月 日)

・達成できたSTEPは、✓欄にチェックと達成できた日付を入れましょう。

・学校から保護者にメールにトレーニング解説動画を載せているので、そこで確認してください。

→ 公開時間 月～金 10時～11時 14時～15時

旧クラス( )年( )組( )番 新クラス( )年( )組( )番 名前( )