

【体育】

- ・ラジオ体操を覚える。

学校再開後にテストを行います。伸ばす曲げるをしっかりと意識し、誰が見ても100点と言えるラジオ体操にしてください。

- ・体力の維持・向上を目的とした運動を自分で考え、その運動をできるだけ毎日行う。

部活動のトレーニングや「ステップアップ高校スポーツ」、現代高等保健体育 P148～153 を参考にしてください。

【保健】

- ・以下の3項目について①、②、③の順番で自主学習をしてください。

- 1 私たちの健康のすがた（現代高等保健体育 P6～7、現代高等保健体育ノート P2～3）
- 2 健康のとらえ方（現代高等保健体育 P8～9、現代高等保健体育ノート P4～5）
- 3 健康と意思決定・行動選択（現代高等保健体育 P10～11、現代高等保健体育ノート P6～7）

① 教科書を読む。

② ノートの右ページ（P3、5、7）に内容をまとめる。

③ ノートの左ページ（P2、4、6）の問題を解く。