

## 休校中の課題

### 【体育】

以下の3つを課題とします。①②は継続の課題。③は新たな課題です。

①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。

②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。

③長座体前屈の記録を伸ばすための運動を自分で考え実施する。

記録を取り、伸びたことを自分で確認してください。記録の提出は求めません。

### 【保健】

・以下の2項目について①、②、③の順番で自主学習をしてください。

4 健康に関する環境づくり（現代高等保健体育 P12～13、現代高等保健体育ノート P8～9）

5 生活習慣病とその予防（現代高等保健体育 P14～15、現代高等保健体育ノート P10～11）

① 教科書を読む。

② ノートの右ページ（P9、11）に内容をまとめる。

③ ノートの左ページ（P8、10）の問題を解く。