

## 休校中の課題

### 【体育】

以下の2つを課題とします。①は継続の課題。②は新たな課題です。

①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。

②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。