

体育だより

令和2年3月24日（火）

発行者：体育係

令和2年3月31日（火） 軽スポーツについて

日 時 令和2年3月31日（火） 分散登校の時間

場 所 体育館 格技室

- 内 容
- ・各学年の学活終了後、20分程度。
 - ・バドミントン・卓球のラケットを持っている生徒は必ず持参すること。
 - ・選択した種目を途中で変更しないこと。また、道具の貸し借りをしないこと。（ウイルスの感染防止のため）

・ **ジャージ登校**

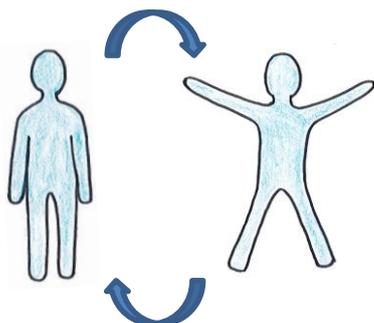


自宅やその周辺でできる運動の例②

トレーニング編

ジャンピング・ジャック

- ①背筋を伸ばして直立する。
- ②足は肩幅程度、両手を伸ばして肩の高さ以上に挙げるようにジャンプする
- ③足を閉じると同時に手も下ろす
- ④①～③を繰り返し行う
(1分程度)



プランク

- ①両手両足を肩幅に開く。
- ②肘とつま先の4点に重点を置き、肘から下で補助的に体を支える。（キツければ、ひざをついてもOK!）
- ③背中中のラインが真っすぐなるように意識する。
(30秒程度)

