

## 2020年 中等部体育 体操・柔軟・補強運動(休校中の課題)

※必ず1日1回体操しましょう。

### ★体操

- 1, 膝の屈伸
- 2, 伸脚
- 3, 深く伸脚
- 4, 前後屈
- 5, 体の回旋
- 6, 体側
- 7, 腕の振り上げ
- 8, 腕回し
- 9, 跳躍
- 10, 首を回す
- 11, 手首・足首

### ★柔軟

- 1, 長座 閉脚 10秒  
開脚 左・右・前 各10秒
- 2, 足を曲げて大腿筋 左・右 各10秒
- 3, アキレス腱 左・右 各10秒

### ★補強 ※1.2.3を2セットやりましょう!

(男子)

(女子)

- |        |       |        |       |
|--------|-------|--------|-------|
| 1, 腹筋  | 20回×2 | 1, 腹筋  | 20回×2 |
| 2, 背筋  | 20回×2 | 2, 背筋  | 20回×2 |
| 3, 腕立て | 20回×2 | 3, 腕立て | 20回×2 |

※この休校中にしっかりと体操・柔軟・補強運動の内容・回数を覚えましょう。

期末試験の体育試験に出します。漢字もしっかり覚えましょう。

※縄跳びを用意して下さい。授業で使用します。

**規則正しい生活を送りましょう! 毎朝の検温は忘れないようにね!**