

【保健体育】課題

1 体育

○ 体調が良く実施が可能な生徒は、下記のトレーニングを実施して下さい。

(1) 【全員】補強運動（男子 20 回 女子 15 回）×各 2 セット

- ① 腕立て伏せ
- ② 腹筋
- ③ 背筋
- ④ スクワット

(2) 【2、3年生のみ】

ラジオ体操 試験準備

2 保健【1、2年生のみ】

○ 保健授業の予習

(1) 1年生

教科書 P 6～7 健康の考え方と成り立ち

(2) 2年生

教科書 P 64～65 思春期と健康

※教科書が無い場合は別紙教科書の写しを参照する。