

関西学院中学部体育科

休校期間中課題：

『ラジオ体操「第一」と 体育授業補強運動「筋トレ」
を週4回以上行おう。』

※資料と動画をアップしていますので参考として下さい。

1. ラジオ体操 「第一」は休校期間明け(体育授業再開後)にテストをします。 ※1年生は、授業と一緒に練習した後にテストをします。

レベル1:ラジオ体操「第一」の動きや順番を完全に覚えよう。

レベル2:一つ一つの動きをよい姿勢で大きく行えるようにしよう。

レベル3:リズムを意識してテンポよく全身をコントロールしよう。

*1年生はレベル1まで、2年生はレベル2まで、3年生はレベル3までできるようになることが目標です。

2. 「筋カトレ」はどのレベルまで到達したか報告してもらいます。

レベル1:Step1を10回できるようにしよう。

レベル2:Step2を10回できるようにしよう。

レベル3:Step3を10回できるようにしよう。

レベル4:Step3を20回又は Step4を10回できるようにしよう。

*筋トレは別資料(補強運動)①腕立て伏せ、②腹筋、③背筋、④スクワット を無理のないように行います。