

2020年 5月 1日(金)更新

学年

1~3年

教科

保健体育

学習テーマ

体力づくり! 君は一人じゃない! みんなでトライ☆~トレーニング I ~
筋トレ、ラジオ体操編

筋トレをしよう!!

【①腹筋】10回×3セット

(レベル高:30回×3セット)



【②背筋】10回×3セット

(レベル高:30回×3セット)



【③腕立て】10回×3セット

(レベル高:30回×3セット)



【④スクワット】10回×3セット

(レベル高:30回×3セット)



がんばろう!
みんなならできる☆
無理せず自分の体力を
高めよう!

トレーニングは、角度で負荷
が変わってくるよ!!
正しい姿勢で行おう!
君の筋肉に話しかけよう!!

Q:校長先生がどこかにいるよ。何人いるかな?

ラジオ体操!!

指の先まで意識してしっかり伸ばし、曲げるところは曲げ、伸ばすところは伸ばす、ということ意識してやってください!運動会でも行いますのでできるようにしておいてくださいね!

- ・ラジオ → NHK ラジオ第1 (午前6時30分) 『ラジオ体操』
- ・テレビ → Eテレ 毎週月曜~日曜 (午前6時25分) 『テレビ体操』
- ・『もっと何回もやりたい!!』という人は、ネットにもありますので、探してみてください!