

2020年 5月 14日(木)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Ⅱ~
筋トレ GO!GO!

筋トレをしよう!!

【④腹筋】30秒×3セット

(レベル高:1分×3セット)



【⑤側筋】30秒×3セット

(レベル高:1分×3セット)



↑足は上げなくてもOK

【③背筋】30秒×3セット

(レベル高:1分×3セット)



※体幹トレーニングは、体の中にある筋肉を鍛えるよ。
人間にとって大事な筋肉!ジワジワ感じる熱さを感じよう!!



がんばろう!
みんないけるぞ!!
無理せず自分の体力を
高めよう!

とにかくキープ!!
君の筋肉が頑張っている!!
ファイトー!!

(前回のA : 2人)

Q:校長先生がどこかにいるよ。何人いるかな?