

体育課題

体力維持のため、今後授業中に行う①補強運動（腕立て伏せ・腹筋・背筋20回×3セット）柔軟、

②ランニング（ジョギング）・ウォーキング・サイクリングなど30分程度の運動を行ってください。目安としては1日おきの実施が好ましい。

※学校が再開したら男子は1500m走、女子は1000m走があります。