

4月24日（金）

《1年生》

時間	内容	具体的活動	備考
13:00	グラウンド集合 健康観察	各ポイントに整列 健康観察カードのチェック	健康観察カード なわとび
13:05 ～13:15	W-UP ストレッチ	ストレッチ 筋力UPトレーニング	腕立て・腹筋 等
13:15 ～13:30	なわとび	連続跳び（3分間×2） 二重跳びチャレンジ リズム跳び	曲に合わせて跳ぶ
13:30 ～13:35	クールダウン	ランニング ストレッチ	感覚を変えず、同じペース でランニングを行う。
13:35 ～13:40	健康観察	健康観察	
13:40	解散		健康観察カードを忘れず に持ち帰ること。
注意事項	*対象は、本校生徒のみとし、家庭で運動スペース等困難な生徒に対し実施する。 *体育の授業や成績等には一切関係しない。 *服装は学校の体育着とすること。（夏冬どちらも可・ウインドブレーカー不可） *登下校はできるだけ分散し、個々に徒歩にて登校すること。 *健康観察カードと縄跳びを必ず持参すること。		

4月24日（金）

《2年生》

時間	内容	具体的活動	備考
14:00	グラウンド集合 健康観察	各ポイントに整列 健康観察カードのチェック	健康観察カード なわとび
14:05 ～14:15	W-UP ストレッチ	ストレッチ 筋力UPトレーニング	腕立て・腹筋 等
14:15 ～14:30	なわとび	連続跳び（3分間×2） 二重跳びチャレンジ リズム跳び	曲に合わせて跳ぶ
14:30 ～14:35	クールダウン	ランニング ストレッチ	感覚を変えず、同じペース でランニングを行う。
14:35 ～14:40	健康観察	健康観察	
14:40	解散		健康観察カードを忘れず に持ち帰ること。
注意事項	*対象は、本校生徒のみとし、家庭で運動スペース等困難な生徒に対し実施する。 *体育の授業や成績等には一切関係しない。 *服装は学校の体育着とすること。（夏冬どちらも可・ウインドブレーカー不可） *登下校はできるだけ分散し、個々に徒歩にて登校すること。 *健康観察カードと縄跳びを必ず持参すること。		

4月24日（金）

《3年生》

時間	内容	具体的活動	備考
15:00	グラウンド集合 健康観察	各ポイントに整列 健康観察カードのチェック	健康観察カード なわとび
15:05 ～15:15	W-UP ストレッチ	ストレッチ 筋力UPトレーニング	腕立て・腹筋 等
15:15 ～15:30	なわとび	連続跳び（3分間×2） 二重跳びチャレンジ リズム跳び	曲に合わせて跳ぶ
15:30 ～15:35	クールダウン	ランニング ストレッチ	感覚を変えず、同じペース でランニングを行う。
15:35 ～15:40	健康観察	健康観察	
15:40	解散		健康観察カードを忘れず に持ち帰ること。

※解散後、図書の貸し出し希望者は、時間差で貸し出しを行うので指示があるまでその場に残ること。

注意事項	<ul style="list-style-type: none">*対象は、本校生徒のみとし、家庭で運動スペース等困難な生徒に対し実施する。*体育の授業や成績等には一切関係しない。*服装は学校の体育着とすること。（夏冬どちらも可・ウインドブレーカー不可）*登下校はできるだけ分散し、個々に徒歩にて登校すること。*健康観察カードと縄跳びを必ず持参すること。
------	--