

## 保健体育科 臨時休校中の学習課題

### 1年生

#### ①ラジオ体操の練習

蒲田中学生は毎年4月に練習しています。動画（外部リンクに貼ります）を参考に自宅で練習をしておいてください。順番などが覚えられていると良いです。細かいポイントについては授業が始まったら説明・解説していきます。

### 2年生・3年生

#### ①ラジオ体操の練習

今年度もラジオ体操の実技テストを行う予定です。毎年、毎時間練習していますが、細かいポイントなどもう一度確認をして練習をしておいてください。（外部リンク参照）

#### ②補強運動の実施

毎時間おこなっている補強運動を自宅で実施できるといいです。運動不足にならないようにできる限り実施しておきましょう。

※自宅内で行う場合は近所迷惑にならない程度にしてください。

※外部リンクからアクセスしてください。

YouTube・・・『 [テレビ体操] ラジオ体操第一 』（NHK）

<https://www.youtube.com/watch?v=feSVtC1BSeQ>