

「休校中課題」～保健体育～

家の中にずっといて、運動しないと、、、

「体力の低下」「体が固くなる」「体調不良」「集中力低下」、、、、などなど

そうならないために、できることをやってみよう！

1
セ
ッ
ト

①腹筋（ふっきん）「10回」

- あおむけに寝て膝（ひざ）を曲げる。手は頭の後ろ。
- 肘（ひじ）と膝をくっつける！
- ☆ゆっくりすると効果アップ！

②背筋（はいきん）「10回」

- うつ伏せに寝て、手足を伸ばす。
- 手と足を同時に上げて、背中を反らす！
- ☆手も足もできるだけ高く上げよう！

③腕立て（うでたて）「10回」

- ポイントは姿勢！
頭から足がまっすぐに！（お尻が上がったり下がったりしない）
- 肘（ひじ）が90度になるまで曲げる。
- ☆ゆっくり動かすと効果アップ！

④スクワット「10回」

- 足を肩幅（かたはば）より少し広いくらいに開く。
- 手は頭の後ろで組む。
- 膝が90度になるまで曲げる。
- ☆膝を曲げたときに、膝がつま先より前に出ないように意識！（お尻を引くイメージ）

⑤ストレッチ「5分」

- 前屈（ぜんくつ）や開脚（開脚）等、授業でやったように！

※まだまだできる人は、2セット、3セットと増やして挑戦！

☆体力づくりをした日を「あゆみ」に書いておきましょう。

例) 7 / 6 (月) 1セット

ニュースをまとめよう（あゆみに書く）

大雨が九州を中心に甚大な被害をもたらし、私たちの地域でも災害が警戒されています。今は情報を収集し、自分がとるべき行動を知ることが大切です。インターネットやニュースなどを見てまとめましょう。次の①～③についてあゆみの日記を書く欄にまとめましょう。書き方は、文章でも、箇条書きでもどちらでもよいです。なるべく最後の行までうめましょう。足りなければ次のページに書きましょう。

- ① 大雨の状況
- ② 大雨によりどのような災害が起きるか。（また起きているか）
- ③ 対策（どのような行動をとればよいか。）

例（文章）：梅雨前線が停滞し全国で記録的な大雨が降っています。私が住んでいる〇〇市でも〇〇警報が出て一時は避難勧告も出ていました。この大雨により低地の浸水や〇〇、〇〇などの災害が起きることが予想されます。〇〇地方では、〇〇のような被害が出ました。対策として山の斜面から離れた部屋に移動したり、〇〇などをしたりしていきたいです。

例（箇条書き）

- ① 10日にかけて大雨の予報。〇〇市では〇〇警報。
- ② 洪水、〇〇
- ③ 情報収集をする、〇〇する。

美術課題

きき手と反対の手をモデルにし、紙に鉛筆で描きましょう。ていねいに観察し、自分の手に似せて描いてください。登校する時に持参し、提出してください。

あゆみの大きさくらいの紙なら、何でもかまいません。

音楽課題

学校のホームページに載っている校歌の演奏を何度も聴いて、歌えるようにしましょう。

登校したら音楽の時間にみんなで歌います。また、6月の最初に配った「自分のおすすめのアーティストや曲について紹介しよう！」がまだ完成していない人は、みんなにおすすめできるよう、アーティストと曲を探しておいてください。