

山形県立東桜学館高等学校 体育科 在宅運動プログラム&チェック表

クラス _____ 番号 _____ 氏名 _____

保護者確認欄 提出する際は、保護者より 押印してください。	押印	期日

在宅運動プログラム

1日2項目 やってみよう！	A	なわとび	別プリント参照or裏面参照	
	B	ストレッチ体操	別プリント参照or裏面参照	
	C	ランニング		
	D	スポーツテスト種目	握力	
			上体起こし	
			長座体前屈	
			反復横跳び	
			20mシャトルラン	
			50m走	
	E	保健（1年次のみ） 教科書を参考にノート作成	教科書	
P38～P61				

4月22日まで行った運動を振り返ってみよう！

やったこと

目標を設定しよう！（無理せず、しかし、今より成長！）

--

5月6日以降に提出してください。

提出先 → 南アリーナ 体育管理室 前 机上

期日	学校	やったこと	学校提示以外に やったこと	感想&成果
(例) 4月21日(火)		AとD（上体おこし・ 立ち幅跳び）	ダンス	久しぶりの運動で息が 切れた！
4月22日(水)	AM3年登校日 PM2年登校日			
4月23日(木)	AM1年入学式			
4月24日(金)				
4月25日(土)				
4月26日(日)				
4月27日(月)				
4月28日(火)				
4月29日(水)				
4月30日(木)	AM3年登校日 PM2年登校日			
5月1日(金)	AM1年登校日			
5月2日(土)				
5月3日(日)				
5月4日(月)				
5月5日(火)				