

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	
教科書を参考にノート作成		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19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) 5月5日(火)		BとC	テニス壁打ち	少し体力ついた感じ。 もっと頑張る！
5月6日(水)				
5月7日(木)	AM2年登校日			
5月8日(金)	AM1年登校日			
5月9日(土)				
5月10日(日)				
5月11日(月)	AM全学年登校日 (予定)			
5月12日(火)				
5月13日(水)				
5月14日(木)				
5月15日(金)				
5月16日(土)				
5月17日(日)				
5月18日(月)				
5月19日(火)				