

【 保健体育科 学習課題 】

## 『 体幹トレーニング 』

## 『 有酸素運動 』

## 『 ストレッチ 』



家にいる時間の中で

少しでも体を動かして運動不足を解消しましょう。

動画を見ながら～ テレビを見ながら～ 家の用事を済ませながら～

毎日自分のペースで

**「ながら運動」** に取り組んでみましょう！

