

【 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！

