

## 2年次「体育」及び保健の課題について

保健体育科

臨時休校が延長になりましたので、以下の課題を行って下さい。

### 「体育」

\*適度な運動は免疫力を高めます。各自のペースでかまいませんので、以下の内容に取り組んでください。

①「青総体操」毎日1回行う

②以下の例を参考に、毎日30～60分程度、様々な動きの運動行う。

### [例]

- ・文部科学省から令和2年4月21日に出された『新型コロナウイルス感染症対策のために小学校、中学校、高等学校等において臨時休業を行う場合の学習保障等について(通知)』の最後部に載っている運動の例
- ・プロスポーツ選手等が動画投稿サイトなどにあげているトレーニング。

### 「保健」

・教科書『現代高等保健体育 改訂版』を用いて、以下の内容に取り組んで下さい。

①保健編2単元 生涯を通じる健康 P64~87 を熟読する。

### 「選択 室内球技」 ⇒選択受講者

バスケットボール・バレーボールのルールを Active Sports を見て確認しておく