

体育部

“冬休み体力向上プロジェクト”

目的：健康の保持増進・体力の向上

【やること】

○3年生がトレーニングメニューを作成

- ・クラスで1部作成（B4用紙）☆イラスト、回数、やる気のでるデザインなど工夫を！
- ・部位やメニューがかぶらないように打ち合わせを行う。

○「健康の保持増進」をねらいとした冬休みの課題とする。

（チェックシート等は作成せず、自由課題とする）

※12月22日（火）×切&印刷

12月23日（水）昼休み[多目的9] 全学年体育部委員集合 取り組みの説明
終わりの会で配布（各クラス委員が目的と想いを説明する。）

【例】

7分間集中運動



SET	HARD	MEDIUM	EASY
①	バービー・フットアップ・ジャンプ	バービー・ジャンプ	バービー
②	ニー&エルボータッチ・クランチ	クランチ	スライドニータッチ・クランチ
③	スクワット・ジャンプ・ローテーション	スクワット・ジャンプ	スクワット
④	ハンドクラブ・フットアップ	フットアップ	ニー・フットアップ
⑤	バービー・フットアップ・ジャンプ	バービー・ジャンプ	バービー
⑥	ニー&エルボータッチ・クランチ	クランチ	スライドニータッチ・クランチ
⑦	スクワット・ジャンプ・ローテーション	スクワット・ジャンプ	スクワット
⑧	ハンドクラブ・フットアップ	フットアップ	ニー・フットアップ