

1年生の皆さん、こんにちは。

所沢商業高校体育の導入について紹介です。導入に関してはすべての授業で実施しますので、ぜひ覚えましょう。

臨時休業で運動不足になることが予想されます。導入部分（約10分）の②～④だけでも毎日実施することをお勧めします。実施することで運動不足解消と学校再開後スムーズに授業に臨めるということで一石二鳥です。

体育授業

<導入>

①集合、整列、あいさつ、出欠確認、本時の流れについて

②ラジオ体操

③補強運動 足屈伸・伸脚・伸脚深く・アキレス腱・手首足首

※種目等によっては+α実施することもある

例) ペアストレッチ 馬跳び

④トレーニング（腕立て・腹筋・背筋・スクワット 男子20回 女子10回）

⑤ランニング