

1. 体育の自宅学習

1 回目の自宅学習、いかがでしたか？前回、パプリカのダンス動画の URL、QR コードが違って
 いたようです。すみません。今回もう一度掲載し直してあります。また、他のジャンルについても別
 の動画を載せてあります。(前回の課題は学校の HP に載せてあります。)

裏面の URL、QR コードから動画を視聴して自分に合った運動に取り組みましょう。

※やりすぎ、きつすぎはケガにつながります。自分の体調、体力に合わせて取り組みましょう。

2. 今日の日付と自分の心と体の状態を記録しましょう。

(How is your mind and body? Let's write what you noticed.)

例. 体が重たい、目が疲れている、体が軽い、調子がいい、楽しい気持ち など

日付 (Date)	心の状態、体の状態はどうですか

3. お家でできる運動の一例です。目的に合わせてやってみましょう。

【体操・ストレッチ】～軽めの運動、体ほぐし、柔軟な体づくり

・運動不足解消 体が温まります (10分) <https://youtu.be/ffQIIKI8RA>



・お風呂上りのストレッチ (6分) https://youtu.be/WvnX_RsX_jY



・肩、背中周りをほぐすヨガ (10分) <https://youtu.be/KRCAygCLpLo>



【筋トレ・ダンス】～ちょっときつい運動、体力を高めたい、ダンスしたい

・お家でできる10分筋トレ (10分) <https://youtu.be/qOiDlprXF2w>



・ローラさん お家ウォームアップ (10分) お家で息を切らしたい方へ 英語音声・字幕あり

<https://youtu.be/OmIKQaRfIDs>



・ローラさん お家ワークアウト (10分) お家で息を切らしたい方へ 英語音声・字幕あり

<https://youtu.be/F4OjxPjNv-Y>



・パプリカ ダンス解説動画 https://youtu.be/hjUykdo1l_w



4. 運動に取り組んでみて、心と体の状態はどうですか？気づいたことを書きましょう。

(Looking back on your exercise)

日付 (Date)	実施した運動 (exercise)	心の状態、体の状態はどうですか

☆紹介した動画はあくまでも一例です。目的に合わせて色々なエクササイズ動画がYouTubeで紹介

されています。自分の目的に合った運動を見つけてみてください。