

1 学年 保健体育 0 5 2 5 3 時間目

- ・学校生活の再会に向けて規則正しい生活を意識し、健康の保持増進を心がけてください。
- ・家庭でできるストレッチやトレーニング(腕立て伏せや腹筋運動)に取り組んでください。