

3年生体育

1. 指定された、動画を見て毎日体を動かす。
2. 【握力、長座体前屈、反復横とび】の3種目の数値を効果的に向上するためのトレーニングを自分で調べて実践する。休校再開後（1学期間再開されない場合は登校日）にテストを行います。

準備物：ステップアップ高校スポーツ教科書 YouTube が視聴できる機器
運動ができる服装

1. 動画の中から【EASY NOMAL HARD】から自分の体力に合った動画を選択し毎日、実践する。
2. 教科書【P378～379】を読んで方法を理解し、自分で調べたトレーニングを必要に応じて実践する

検索方法

YouTubeを開き、「Tarzan×Velox」で検索する。

EASY	運動未経験でもできる。脂肪を燃やす筋トレ！ HIITトレーニング
NOMAL	魅せるカラダと動けるカラダを同時に作る HIIT
HARD	アスリートのための持久力アップ HIIT

注意事項

- ・その日の体調に応じて無理のない範囲で行う。
- ・実施前には必ず準備運動を行い、周囲の安全に留意すること。
- ・反復横とびは、教科書では20秒間となっているが、持久力もみるためテストは【40秒間】で行うので対応できるように準備しておくこと。