

## 「1日1回運動しよう！！」

久辺中学校 体育科

5月8日(金)に体育科から「1日1回運動しよう！！」の課題がだされました。

どんな運動をすればいいのかわからない生徒は以下のサイトにアクセスし、自分の体カレベルに合う運動を行ってみましょう。運動の他に、身体のケア(一人でできるマッサージ)やビジョントレーニング(眼を鍛える運動)などがあります。

一日でも早く、みんなと体育の授業ができることを楽しみにしております。

サイト

[http://www.netin.niigata.niigata.jp/kodomono\\_manabi/kirameki\\_exercise/kirameki\\_exercise.html](http://www.netin.niigata.niigata.jp/kodomono_manabi/kirameki_exercise/kirameki_exercise.html)

タイトル「きらめき4分エクササイズ」 動画:新潟市中学校体育連盟