

# 真岡西中学校保健体育科 体カジャンプアップ計画 5月号



## 【“挑戦”～夢を志に～】体カジャンプアップを目指そう

希望者は、保健体育科教諭に申し出て、学習カードをもらう。

部活動ごと、学級ごとで取り組んでもよし！体カアップを目指して積極的に取り組んでいこう。

走ることはスポーツの基本です。継続は力なり。朝の運動で健全な学校生活を送ろう。

5/28(土)ｽｰﾌﾟ-ﾌｪｽﾃｨﾊﾞﾙ 6/15(水)新体カテストに向けて頑張ろう！

【平日練習】6:50～7:00準備(学習カード提出 ※検温)

7:00～7:40練習(全員で準備運動・アツ後、各自の練習計画で実施する。)

7:40～着替え 7:55教室着席

【土・日・祝日練習】

6:50～8:30 部活動前のアツになります。部活までの時間でよし。

日	曜	主な学校行事	実施	体カアップ 6:50～	特設陸上 6:50～	選手コース 清掃から1時間
1	日		○		専門練習	6:50～8:30
2	月		○	50m・100m		放課後は県大会出場者のみ
3	火	憲法記念日	○		専門練習	6:50～8:30
4	水	みどりの日	○		専門練習	6:50～8:30
5	木	こどもの日	○		専門練習	6:50～8:30
6	金		○	ボール投・筋力		放課後は県大会出場者のみ
7	土		○		専門練習	6:50～8:30
8	日		○		専門練習	6:50～8:30
9	月	集金日・委員会活動	○	ラダー・跳躍	専門練習	× 委員会活動
10	火	集金日・生徒総会	○	50m・100m	専門練習	放課後は県大会出場者のみ
11	水	校長講話・運営委員会	○	ボール投・筋力	専門練習	
12	木		○	100m・リレー	専門練習	
13	金	郡市春季各種大会	×			
14	土	郡市春季各種大会	×			
15	日	郡市春季各種大会	×			
16	月	全校緑化	○	縄跳び	専門練習	放課後は県大会出場者のみ
17	火	弁当の日	×			放課後は県大会出場者のみ
18	水	職員会議	○	100m・リレー	専門練習	× 職員会議
19	木	委員会活動	○	縄跳び	専門練習	× SF打ち合わせ
20	金	SF練習開始	○	100m・リレー	専門練習	
21	土		○		専門練習	6:50～8:30
22	日		×			
23	月		×	SF学級練習		
24	火	心臓検診(1年)	×	SF学級練習		
25	水	SF予行練習	×	SF学級練習		
26	木		×	SF学級練習		
27	金		×	SF学級練習		
28	土	スポーツフェスティバル				
29	日					
30	月	SF振替休日	×			
31	火		○	50m・100m	専門練習	放課後は県大会出場者のみ