



## 保健体育からの挑戦状！

運動不足の君たちに贈る、家庭でできる運動不足解消法

インターネット（YouTube等）を利用し、ぜひ挑戦してみてください。

別紙実施記録を使用し、日々の運動を点数・積算し記録化してみてください。後日実施記録を提出していただきます。

また、ランニングやウォーキング（サイクリング等も含む）、部活動等で行っている運動についても記録しいきましょう。

### 初級編 LEVEL1 1回あたり3点

実施No.① ラジオ体操第1

### LEVEL2 1回あたり5点

実施No.② ラジオ体操第2

実施No.③ 【エアロビクス】初級エアロ～Long ver.～

### 中級編 LEVEL3 1回あたり10点

実施No.④ 自衛隊体操(陸自・空自)

実施No.⑤ 自衛隊体操(海自)

実施No.⑥ 【エアロビクス】中級エアロ

### 上級編 LEVEL4 1回あたり15点

実施No.⑦ ビリーズブートキャンプ（基本プログラム）

実施No.⑧ ビリーズブートキャンプ（腹筋プログラム）

### LEVEL5 1回あたり20点

実施No.⑨ ビリーズブートキャンプ（応用プログラム）

実施No.⑩ ビリーズブートキャンプ（最終プログラム）

〔注意〕 ・動画の使用に関しては、そのコンテンツの利用基準に準拠すること。

・個人での使用に限ること。

・無断でのアップロードや転載等の違法な行為は厳に行わないこと。

〔備考〕 ・体育の評価に入れることはありません。