



Physical Fitness News

フィジカル フィットネス ニュース

命を大切に
約束を守る
夢を持つ

冬休みチャレンジ

第3号は、「夏休みチャレンジ」でした。それぞれのポートフォリオ（グリーンのファイル）を見てください。ほとんどの人が何も書いていないかも知れませんが…。

さて、いよいよ冬休みです。第2号の「夏休みを元気に過ごそう」をもう一度読んでみましょう。

冬休みを元気に過ごすための提案も、夏休みと同様に

- 質の良い睡眠
- バランスの良い食事
- 基礎体力の向上

を提案します。

そして、中学生期に高めて欲しい基礎体力は、柔軟性、全身持久力、筋力です。さらに、「冬休みチャレンジ」では、さまざまなスポーツのイベントがある時期なので、さまざまなスポーツを観て楽しんでください。

いよいよ2020東京オリンピック・パラリンピックまで、1000日を切りました。東京都では、開催都市東京で学ぶ中学生の皆さんに

<4つのテーマ>

- ・オリンピック・パラリンピックの精神
- ・スポーツ（オリンピック競技、パラリンピック競技、障害者スポーツ）
- ・文化（日本文化、国際理解・交流）
- ・環境

<4つのアクション>

- ・学ぶ（知る）
- ・観る
- ・する（体験・交流）
- ・支える

という4×4のオリンピック・パラリンピック学習の取り組みを行っています。

ぜひ、スポーツを楽しみ、アクティブライフを実践し、充実した冬休みにしましょう。

第1週（1年の計は…）

日付	柔軟性	全身持久力	その他
12月26日(火)			
12月27日(水)			
12月28日(木)			
12月29日(金)			
12月30日(土)			
12月31日(日)			
1月1日(月)			

第2週（今年こそ…）

日付	柔軟性	全身持久力	その他
1月2日(火)			
1月3日(水)			
1月4日(木)			
1月5日(金)			
1月6日(土)			
1月7日(日)			
1月8日(月)			

スポーツ観戦メモ

日付	種目	メディア
月 日()		
月 日()		
月 日()		
月 日()		
月 日()		