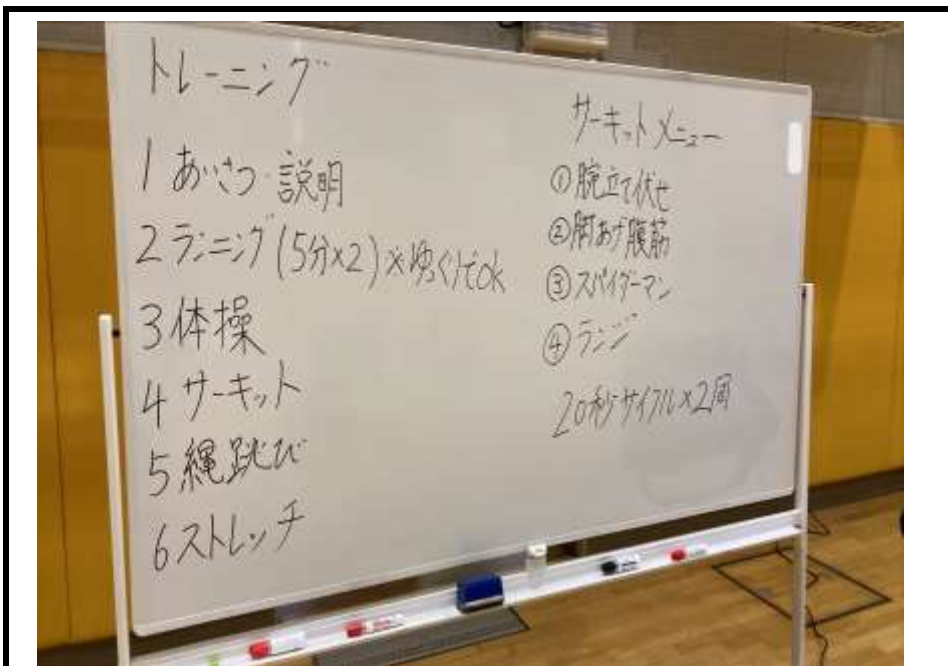


# WEEKLY フォト日記



職能開発科1年保健体育です。今日はサーキットトレーニングとともに縄跳びをやっていました。両足飛びや片足飛びなど、一定時間頑張って跳び続けていました。



縄跳びは結構消費カロリーが高い運動です。ほかにも運動を組み合わせることでバランスよく体づくり運動をしています。