

# 運動部活動 おすすめ自主練メニュー！！

## ハンドボール部

配布しているメニューを毎日継続しよう。ノルマ3種類以上！

## ワンダーフォーゲル部

日ごろやっている体幹トレーニング、家の周りをジョギング  
※ボルダリングの施設には行かないように。

## サッカーチーム

体幹トレーニング、ストレッチ

## 剣道部

素振り、筋トレ

## 野球部

アップのメニュー、素振り、あとは各自で必要だと思うメニューを考えて取り組もう！

## 女子バスケットボール部

縄跳び、筋トレ

## ラグビー部

短距離ダッシュ、首のトレーニング、体幹

## 柔道部

柔道の筋トレ

## 女子バレーボール部

縄跳び、イメージトレーニング、体幹、テレビを見ながらボールを触る、ストレッチ、  
テレビで映る試合を見てあこがれの選手を探しましょう！

## 陸上部

補強（20秒→10秒rest）、体幹 毎日取り組みましょう！

## 男子バスケットボール部

テレビをみながら体幹を頑張ろう！

## 男女ソフトテニス部

早寝、早起き、健康的な生活を送ろう！

## 水泳部

ストレッチ清水tスペシャル2セット、体幹河村tスペシャル2セット

## 女子バドミントン部

素振り、筋トレ、縄跳び、体幹

## 卓球部

体幹、素振り、プロの試合をたくさん観る、ストレッチ、常にラケットを触りましょう！