

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。

サッカー部

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み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！