

休業中の各部活動の練習について

部 活 名	内 容	
野球	<ul style="list-style-type: none"> ・筋力トレーニング ・スローイングの練習（可能であれば） ・素振り（300回：普通、内角、外角と決めながら） 	
サッカー	<ul style="list-style-type: none"> ・各自練習メニューを設定し実行する。（筋力トレーニング、ストレッチ等） 	
バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> ・フットワーク ・フォーメーションを3つ考える。 	
バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> ・各自練習メニューを設定し実行する。（筋力トレーニング、ストレッチ等も含む） 	
ソフトテニス	男子	<ul style="list-style-type: none"> ・トス上げ（できれば毎日やる）目標50回。 ・フォームを意識した素振り『フォア・バック各200回+筋トレ20分程度』
	女子	<ul style="list-style-type: none"> ・素振り『フォアハンド100回・バックハンド100回』
ソフトボール	<ul style="list-style-type: none"> ・各自練習メニューを設定し実行する。 ・インターネットの映像を視聴してイメージトレーニングをする。 ・気分の盛り上がる目標を作る。 	
剣道	<ul style="list-style-type: none"> ・正面素振り100本 ・左右素振り100本 ・小手、面、二段うち100本 ・早素振り100本 	<p>竹刀がぶつからないように周囲に気を付けて行う。</p> <p>※無理のない範囲で腕立て伏せや腹筋にも取り組む。</p>
柔道	<ul style="list-style-type: none"> ・自主的に目標を決めて実行する。 	
美術	<ul style="list-style-type: none"> ・レタリングの練習をする。 	