






臨時休業中の部活動

	自主練習内容
男子バレー 	<ul style="list-style-type: none"> ・縄跳び、ランニング等、汗をかく運動をして体力を維持しましょう。 ・ストレッチを行い、股関節、肩、手首、足首等の柔軟性を保ちましょう。 ・動画を視聴してプレーのポイントをつかみ、実際の場面で考えて練習に取り組めるように準備をしておきましょう。（サーブ、スパイク、レシーブでの構え方、ポジショニング等）
女子バレー 	<ul style="list-style-type: none"> ・腕立て、腹筋、背筋、体幹トレーニング、ストレッチなど、毎日、起床後と入浴後に30分ずつ行いましょう。特に体幹トレーニングで体幹を鍛えることと、ストレッチをして体の柔軟性を高めることが良いと思います。 ・ランニング等も行い、体力を落とさないように維持しましょう。
バスケ 	<ul style="list-style-type: none"> ・3月から取り組んでいる縄跳び、ハンドリングを継続してやりましょう。 ・さらに、[入浴後のストレッチ・チューブトレーニング・筋力（体幹）トレーニング]の中から自分で取り組むものを決め、取り組みましょう。 <p>★みんなで決めた目標にむけ、日々できることを全員で続けることが大切!</p>
卓球 	<ul style="list-style-type: none"> ・ランニングで基礎体力を、腹筋・背筋などで体幹を鍛えておきましょう。 ・フットワークはその場で90度回転、180度回転の練習をしましょう。 ・ボールコントロールの練習をしましょう。（1m球つき、もしかめ、面キャッチ、スピンなど） ・動画でプロの選手の試合を見て勉強しましょう。
野球 	<ul style="list-style-type: none"> ・ケガをしない体づくりに取り組もう。ストレッチを毎日行い、体の各部（肩、手首、股関節等）の可動域が大きくなるようにしていこう。 ・持久力を高めるトレーニング（ランニング、縄跳び等） ・素振り、シャドウピッチング、キャッチボール（相手がいれば） <p>*時間や回数を決めて、毎日短時間でも続けて行いましょう。</p>
部活に未加入の生徒	<ul style="list-style-type: none"> ・クラブチーム等に所属している人は、クラブで出されている課題があれば積極的に取り組みましょう。 ・クラブチーム等に所属していない人も、適度な運動を心掛けて、体力を維持し、健康に過ごすことができるようにしましょう。ジョギングや縄跳び、ストレッチ等をしてみるとよいでしょう。

