

## 部活動：家庭でのトレーニングに励もう はげ

部活動名	トレーニング内容
軟式野球部	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ストレッチ</li> <li>○素振り 150回：1セット50回（真ん中・外角高め・外角低め・内角高め・内角低めを10回ずつ）×3セット</li> <li>○タオルを使ったシャドーピッチング50球</li> </ul> <p><b>自分の体調や周りの安全に気をつけてやりましょう。</b></p>
女子バレーボール部	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ランニング、縄跳びなどの持久系トレーニング</li> <li>・短距離ダッシュ 10本程度の瞬発系トレーニング</li> <li>・筋力トレーニングおよびストレッチ（柔軟運動）</li> </ul>
男子バスケットボール部	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体操</li> <li>○ランニング（時間走 15分か距離走だったら3キロから5キロをゆっくり走ろう。）</li> <li>○ストレッチ・柔軟 10分</li> <li>○反復横跳び 10回（20秒間に55回以上を目指そう。）</li> <li>○縄跳び 100回×10セット（休憩も入れよう。）</li> <li>○筋トレ、体幹トレーニング、体操、ストレッチ</li> </ul>
男子ソフトテニス部 女子ソフトテニス部	<ul style="list-style-type: none"> <li>○筋トレ、体幹トレーニング、ストレッチ</li> <li>○家の周りをジョギング（安全に十分気をつけて行うこと）</li> </ul>
剣道部	<ul style="list-style-type: none"> <li>・剣道の昇級昇段審査が、7月5日（場所はまだ未定）になりました。型の練習をしておきましょう。（木刀）</li> <li>・基本の素振り（前進面、前進後退面、前進後退左右面、早素振り）を30本ずつ毎日1回以上しよう。（竹刀）</li> <li>・交通事故など安全に気をつけて、ウォーキングやランニングで毎日体を動かそう。</li> </ul>
吹奏楽部	<ul style="list-style-type: none"> <li>①呼吸練習（仰向けの姿勢で5分間）→（起立して5分間）</li> <li>②体幹トレーニング（10分間）</li> <li>③ロングトーン（半音階で下行→上行）</li> <li>④タンギング</li> <li>⑤教則本に沿って基礎練習（30分間）</li> <li>⑥楽曲練習（50分×2）</li> </ul> <div style="display: flex; align-items: center; margin-left: 200px;"> <span style="font-size: 3em; margin-right: 10px;">}</span> <span>※</span> </div> <p><b>※音を出すのが難しい状況の時は「マウスピースのみ」「運指のみ」等、工夫して練習すること！</b></p> <p><b>※特に、コンクール自由曲譜読みを必ず仕上げること！</b></p> <p><b>※部活再開時の“Sコンサート開催”を視野に入れ、しっかり練習しておくこと！</b></p>

※学習等の合間に無理なく練習に取り組んでみよう！