

臨時休校中の各部活動における練習メニュー

部活動	練習メニュー	顧問よりアドバイス
野球	目標：スイングスピード120km/hを越えるための素振り。 ※越えている人は130km/hを越える。 ○ランニングとキャッチボール ○各ポジションごとのドリル ○体重増加	各自、何のために何をするべきか考えること。
サッカー	キックの精度・ヘディング・ボールコントロール・ドリブル沢山の技術の向上に努めてください。多くの選手が動画を配信しています。しっかり見て個人技術を伸ばしてください。ボール1つで遊べることもサッカーの良さです。休み期間中だからこそサッカーを楽しむようにしてください！！	ライバルやライバルチームとの差をつくるのはこの時間だと思います。あえてこちらから具体的なメニューはありませんが次会えるときに成長した姿を見せてください。もっと自分に期待するように！！
男子テニス	○素振りフォア50回、バック50回、スマッシュ30回 ○腕立て20回×2セット などの筋トレ ○ランニング3km ○体幹トレーニング	誰でもコートを使った練習ができないので、いかに足腰を鍛えておくか、いかにボールを触っておくか、がポイントです。「努力に勝る天才なし」頑張れ！
女子テニス	○素振り フォア、バック、サーブを各100回 ○ランジ～ダッシュ 1セット ○ランニング 20分 ○体幹トレーニング 30分 ○ダイアリーを毎日書く	体幹トレーニングは雨の日にやっていたものです。毎日続けて頑張ることが大事です。自分に負けない！！
ソフトボール	○素振り50回（バットがある人は） ○体幹3種類（各30秒）スクワット 背筋×20回を2セット等の筋トレ ○ランニング20分（自分のペースで）	体力が落ちると気持ちも萎えます。体の準備もしておきましょう。
陸上	朝7時～8時 夕方17時～18時（朝と夕方の2回、練習しましょう） ○ジョグ 30分～60分 ○体操・ストレッチ ○体幹 3セット ○腕立て・腹筋・背筋 20回×3セット ○ダッシュ100M×10	生活リズムを崩さないことを目指しましょう。メニューはこれまで取り組んだ練習です。4月には記録会が予定してます。 「継続は力なり」 期待しています。
男子バスケ	○ジョグ(できるだけ長い距離をゆっくりと)→できるだけ靴底が厚い靴で走りましょう。アスファルト上でのフットワークは足を痛める可能性があるため、避けた方がいいです。 ○シュート練習(ゴールポストがある公園等で)	左のメニューはあくまでも一例です。体力維持のために、常日頃から伝えているとおり、自分の課題(何が足りないのか)と練習環境(場所等わかまえて)を考えて取り組みましょう。
女子バスケ	○ランニング 20分 ○腹筋、背筋などの筋トレ(各20回×2セット、朝夕取り組む) ○体幹トレーニング ○シュート、パスなどの練習（ボールがある人）	この期間の練習が、中体連の勝敗を左右します。実戦を意識した練習をして下さい。努力の過程は、バスケノートに記録しましょう。次会うときは、新2年生、3年生です。成長した姿を見せてください。楽しみにしています！
バレー	○縄跳び(前跳び100回) ○直上パス(オーバー・アンダー100回以上) ○ランニング20分・ダッシュ(坂道が近くにあれば望ましい)10本	1日1回以上はボールに触れましょう。家にボールがない人はトレーニングメニューを行いましょう。期間限定でYoutubeにも強豪校の練習メニュー等がアップされています。継続して取り組みましょう。
柔道	○腕立て伏せ100回 ○腹筋100回 ○サーキットトレーニング20秒×10 ○ランニング20分 ○ダッシュ100m×10	メニューはこれまで取り組んできているものなのでできます。あとは 継続して毎日することが 最も大切！！やる！
剣道	○瞬発力をつけるために10分の縄跳び ○持久力を高めるために5kmのランニング ○素振り ○柔軟運動・筋カトレーニング・体幹トレーニング など	この頑張りが4月からのチームの勝敗を左右します！4月に互いがどれだけたくましくなっているか、どれだけ剣さばきが速くなっているか、どれだけ俊敏になっているか等、楽しみに励まし合いながら頑張らしましょう。
卓球	○2月末に配布した筋トレプリントを継続する。 ○ランニング ○素振り	毎日少しでも体を動かしましょう。中体連までに自分がどうなりたいかイメージして、今の時間を過ごしましょう。次会うときまで頑張ろう！！
吹奏楽	○体力作り(ランニングや腹筋・背筋) ○マウスピースでの音だし ○基礎練習(ロングトーン、音階、タンギング、リップスラーなど) ○譜読み	この際に全員で肺活量を鍛え、ダイナミックなサウンドを目指しましょう！課題曲や自由曲の演奏を聞き込んでおいて下さい。どのように表現したいか考えましょう。早く合奏したいですね！！
合唱	○腹筋30回、背筋30回、腕立て伏せ30回、スクワット30回 ○ペットボトルで呼吸法、ズー(20秒)を10回、腹式呼吸 ○生体伸ばし、ハミング ○課題曲のパート練習	早くみんなで歌いたいと思いますが、個人でできる練習をしておきましょう。腹筋や呼吸法もしばらくやらないときつく感じだと思います。歌うための体作りを今のうちにやっておきましょう。
部活動生以外	○外に出て、散歩をしたり、30分程度のジョギングをする。 ○公園で縄跳びをしたり、兄弟でキャッチボールをしたりする。	家の中にずっといるのではなく、太陽の光を浴びて、気分転換することは、健康な体を保つコツですよ！