

家庭での自主トレーニング一覧	
1. 野球部	○自分のペースで20分間走(週3日以上) ○素振り(週3日以上) ○相手がいればキャッチボールをやる。 ○腹筋・背筋 各50回 腕立て30回 ○柔軟(風呂上がりに毎日) ○体幹トレーニング(右図参照, 各種目45秒×2, 休憩30秒)
2. サッカー部	○ジョギング(30分以上) ○柔軟(運動前後や風呂上がりなど, 伸ばす筋肉を意識しながら) ○リフティング(連続100回を目指して) ○ボールフィーリング(Youtubeなどで調べて実践) ○体幹トレーニング(右図参照, 各種目45秒×2, 休憩30秒) ○腕立て・腹筋・背筋 各30回
3. 男子ソフトテニス部	○体幹トレーニング(右図を各1～3分) ○ランニング(20～30分) ○素振り, ラケット&ボールでジャグリング ○バーピー ○各家庭の判断でYouTubeなどを活用しフォームやセオリーを研究する(10～20分)
4. 女子ソフトテニス部	○体幹トレーニング(右図を各30秒×3) ○各家庭の判断でランニング(3km=15分程度) ○素振り ○肩周りのストレッチ ○各家庭の判断でYouTubeなどで試合の様子や練習法・コツを見る。
5. 女子バレーボール部	○筋トレ(腹筋・背筋・腕立て伏せ・スクワット)20回×3 ○ストレッチ(肩, 股関節が柔らかくなるように実施) ○体幹トレーニング 30秒×3 ○反復横跳び 30秒×2 ○ボールがあれば直上パス連続30回
6. 男子バスケットボール部	○家庭での判断でランニング5km ○ドリブル・ハンドリング(家にボールがあれば) ○寝た状態での直上ワンハンドシューティング(ボールにきれいに回転をかけながら)(100本) ○体感トレーニング(右図参照, 各1分×3セット) ○ボールに触れる(30分以上)
7. 女子バスケットボール部	○家庭の判断でランニング(10分間走) ○ストレッチ(10分以上) ○体幹トレーニング(右図参照, 各1分×3セット) ○腕立て 20回×2 ○ドリブル・ハンドリング(家にボールがある人) ○腹筋 20回×2
8. 男子バドミントン部	○腕立て, 腹筋, 背筋 各20回を3セット ○各家庭の判断でランニング(20分程度を週3回) ○縄跳び3分間持久跳び(週3回)
9. 女子バドミントン部	○なわとび(二重跳び50回連続) ○ランニング(各家庭の判断で15分程度を週3回程度) ○各家庭の判断で, YouTubeでプロ選手の動画や全国大会の映像を視聴する。
10. 男子卓球部	○筋トレ(腕立て伏せ・腹筋・背筋)30回×3 ○体幹トレーニング(左右両手)30秒×3 ○素振り
11. 女子卓球部	○筋トレ(腕立て伏せ・腹筋・背筋)30回×3 ○体幹トレーニング(左右両手)30秒×3 ○素振り
12. 剣道部	○正面素振り(剣先を止めて)50回×4 ○腹筋20回(プランク・左右サイドブリッジ)×4 ○股割り素振り(腰を落としたまま)30回×2 ○跳躍素振り50回×2回 ○上記メニューを月火水金土行うこと。
13. 科学部	○身近な秋の植物(野草を中心に)について, ①名前の由来②食用かどうか, 調理法を調べて理科のノートの最後にまとめる。20種類は調べよう。
14. 美術部	○15分のデッサンを毎日する。(モチーフは自分の手や持ち物で行う) ○絵や彫刻などについて調べ面白い作品を見つける。
15. 吹奏楽部	○ロングブレストレーニング(1秒で吸って15秒吐く×30回) ○好きな曲をたくさん聴く。 ○音源を聴かなくても全て歌えるようにする。 ○自分の好きな曲を歌う(長い息と大きな声で) ○自分の楽譜を歌えるようにする ○楽器を持ち帰っている人はとにかく吹く(感覚を忘れない)

体幹トレーニング一覧



名称: プランク or フロントブリッジ
注意点: 肩から腰までまっすぐにする。
お尻のポジションをキープ。
肩からひじまで一直線。
※お尻と腹筋に力を入れること



名称: サイドブリッジ
注意点: 肩から腰までまっすぐにする。
お尻のポジションをキープ。
床にお尻つかない。
骨盤を前に押し出す。



名称: バックブリッジ
注意点: 肩から腰までまっすぐにする。
お尻のポジションをキープ。
床にお尻つかない。
お尻を締めるイメージ。



名称: ダイアゴナル
注意点: 伸ばした手から足の先まで
まっすぐにする。
体が床と平行。
※慣れてきたら下のつま先も上げる。

トレーニングの5つの原則

1. 全面性の原則…全身バランス良く鍛えよう
2. 個別性の原則…個人に合ったやり方が大切(回数など)
3. 意識性の原則…運動の目的を意識しよう
4. 漸進性の原則…一気に効果は出ない。毎日コツコツ
5. 反復性の原則…継続は力なり

「準備をしておこう。チャンスはいつか訪れる」
byリンカーン

※あくまでも参考です。ご家庭の判断で行ってください。