

## 部活動 YouTube動画配信一覧表

NO	項目	動画タイトル	時間	担当者
1	新体操部	家でできるトレーニング①	9:35	堀
2		家でできるトレーニング②	3:48	堀
3		家でできるトレーニング③	4:26	堀
4	水泳部	自己紹介	5:08	八尋
5		スポーツの楽しさ	5:26	八尋
6		スポーツ障害と予防	5:11	八尋
7	硬式テニス部	自己紹介	2:24	浜田
8		テニスのグリップについて	1:44	浜田
9		ラケットリフティング	2:55	浜田
10		インナーマッスルトレーニング	2:26	佐藤
11	サッカー部	自己紹介	3:06	加藤
12		下半身トレーニング	3:01	加藤
13		体幹トレーニング	3:06	加藤
14		腕立てトレーニング	3:06	加藤
15		高強度インターバルトレーニング	3:46	加藤