

## 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		<b>家でできるトレーニング④</b>	<b>4.01</b>	<b>堀</b>
5	水泳部	自己紹介	5:08	八尋
6		スポーツの楽しさ	5:26	八尋
7		スポーツ障害と予防	5.11	八尋
8	硬式テニス部	自己紹介	2:24	浜田
9		テニスのグリップについて	1:44	浜田
10		ラケットリフティング	2.55	浜田
11		インナーマッスルトレーニング	2.26	佐藤
12	サッカー部	自己紹介	3:06	加藤
13		下半身トレーニング	3:01	加藤
14		体幹トレーニング	3:06	加藤
15		腕立てトレーニング	3:06	加藤
16		高強度インターバルトレーニング	3.46	加藤