

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