

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		家でできるトレーニング④	4.01	堀
5		家でできるトレーニング⑤	3.13	堀
6	水泳部	自己紹介	5:08	八尋
7		スポーツの楽しさ	5:26	八尋
8		スポーツ障害と予防	5.11	八尋
9		スポーツは一生続けることができる	4.48	八尋
10		強いチーム作り	5.01	八尋
11	硬式テニス部	自己紹介	2:24	浜田
12		テニスのグリップについて	1:44	浜田
13		ラケットリフティング	2.55	浜田
14		インナーマッスルトレーニング	2.26	佐藤
15	サッカー部	自己紹介	3:06	加藤
16		下半身トレーニング	3:01	加藤
17		体幹トレーニング	3:06	加藤
18		腕立てトレーニング	3:06	加藤
19		高強度インターバルトレーニング	3.46	加藤