

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		上達のコツについて	4:47	八尋
12	硬式テニス部	自己紹介	2:24	浜田
13		テニスのグリップについて	1:44	浜田
14		ラケットリフティング	2:55	浜田
15		インナーマッスルトレーニング	2:26	佐藤
16	サッカー部	自己紹介	3:06	加藤
17		下半身トレーニング	3:01	加藤
18		体幹トレーニング	3:06	加藤
19		腕立てトレーニング	3:06	加藤
20		高強度インターバルトレーニング	3:46	加藤