

## 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  |           | 新体操部トレーニング 1 (つま先編) | 7.04 | 堀   |
| 7  | 水泳部       | 自己紹介                | 5:08 | 八尋  |
| 8  |           | スポーツの楽しさ            | 5:26 | 八尋  |
| 9  |           | スポーツ障害と予防           | 5.11 | 八尋  |
| 10 |           | スポーツは一生続けることができる    | 4.48 | 八尋  |
| 11 |           | 強いチーム作り             | 5.01 | 八尋  |
| 12 |           | 上達のコツについて           | 4.47 | 八尋  |
| 13 |           | ピンチはチャンス            | 5.06 | 八尋  |
| 14 |           | 活動時間できること           | 5.08 | 八尋  |
| 15 |           | なりたい自分をイメージする       | 5.11 | 八尋  |
| 16 | 硬式テニス部    | 自己紹介                | 2:24 | 浜田  |
| 17 |           | テニスのグリップについて        | 1:44 | 浜田  |
| 18 |           | ラケットリフティング          | 2.55 | 浜田  |
| 19 |           | インナーマッスルトレーニング      | 2.26 | 佐藤  |
| 20 | 女子ハンドボール部 | バックサイドチェンジ解説        | 1.53 | 山本  |
| 21 | サッカー部     | 自己紹介                | 3:06 | 加藤  |
| 22 |           | 下半身トレーニング           | 3:01 | 加藤  |
| 23 |           | 体幹トレーニング            | 3:06 | 加藤  |
| 24 |           | 腕立てトレーニング           | 3:06 | 加藤  |
| 25 |           | 高強度インターバルトレーニング     | 3.46 | 加藤  |