

## 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		自粛期間をどう過ごすか	4.53	浜田
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