

## 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		目標設定と相反する思考について	5:48	浜田
22		具体的な行動 ステップについて	4:58	浜田
23		ダブルスの戦術について	3:58	浜田
24	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
25		1人でできるトレーニング	2:20	山本
26	サッカー部	自己紹介	3:06	加藤
27		下半身トレーニング	3:01	加藤
28		体幹トレーニング	3:06	加藤
29		腕立てトレーニング	3:06	加藤
30		高強度インターバルトレーニング	3:46	加藤
31		攻撃：アタッキングサードの崩し	7:42	加藤
32		守備：切替・ゾーン	12:08	加藤
33		フィジカルコア	6:18	加藤
34		フィジカル可動域	7:56	加藤
35		フィジカル腰	7:56	加藤
36		フィジカル膝	5:51	加藤
37		選手権 (ブロック)	4:01	加藤