

## 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 |              | ダブルスの戦術について2        | 5.42  | 浜田  |
| 25 |              | ダブルスの戦術について3        | 6.30  | 浜田  |
| 26 | シングルの戦術について1 | 3.08                | 浜田    |     |
| 27 | 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  |
| 28 |              | 1人でできるトレーニング        | 2.20  | 山本  |
| 29 | サッカー部        | 自己紹介                | 3:06  | 加藤  |
| 30 |              | 下半身トレーニング           | 3:01  | 加藤  |
| 31 |              | 体幹トレーニング            | 3:06  | 加藤  |
| 32 |              | 腕立てトレーニング           | 3:06  | 加藤  |
| 33 |              | 高強度インターバルトレーニング     | 3.46  | 加藤  |
| 34 |              | 攻撃：アタッキングサードの崩し     | 7.42  | 加藤  |
| 35 |              | 守備：切替・ゾーン           | 12.08 | 加藤  |
| 36 |              | フィジカルコア             | 6.18  | 加藤  |
| 37 |              | フィジカル可動域            | 7.56  | 加藤  |
| 38 |              | フィジカル腰              | 7.56  | 加藤  |
| 39 |              | フィジカル膝              | 5.51  | 加藤  |
| 40 |              | 選手権 (ブロック)          | 4.01  | 加藤  |