

## 部活動毎の家庭での活動一覧

	部活動名	活動内容
1	野球	<ul style="list-style-type: none"> <li>・素振り</li> <li>・体幹トレーニング</li> </ul>
2	陸上競技	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体幹トレーニング、補強（腹筋・背筋・腕立て伏せなど）</li> <li>※インターネットで調べれば、家の中でもできるトレーニングがアップされているので参考にしてください。（ジャパンタイム）</li> </ul>
3	サッカー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ</li> <li>・ボールタッチ（ボールがある人）</li> <li>・体幹トレーニング</li> </ul>
4	男子バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ</li> <li>・ハンドリング（ボールがある人）</li> <li>・体幹トレーニング</li> </ul>
5	女子バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ</li> <li>・ハンドリング（ボールがある人）</li> <li>・体幹トレーニング</li> </ul>
6	バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋トレ</li> <li>・タオルキャッチ</li> <li>・着上パス（ボールがある人）</li> </ul>
7	卓球	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フットワーク</li> <li>・サーブ練習</li> <li>・腹筋</li> <li>・ボールつき</li> <li>・スクワット</li> <li>・腕立て伏せ</li> </ul>
8	剣道	<ul style="list-style-type: none"> <li>・素振り500本</li> </ul>
9	吹奏楽	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腹筋</li> <li>・課題曲の譜読み（I）</li> <li>・マウスピースが自宅にある人は、マウスピースを使ってロングトーン</li> </ul>
10	美術	<ul style="list-style-type: none"> <li>・デッサン</li> <li>・一枚目の制作</li> <li>・模写</li> </ul>
11	パソコン・科学	<ul style="list-style-type: none"> <li>・P検（ICTプロフィシエンシー検定試験）ホームページ上の無料タイピング練習ソフトを使ってタイピング練習</li> <li>・グラフ化する内容を考える（例：勉強時間、好きな献立など）</li> </ul>
12	ボランティア	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うちのデザインを考える</li> </ul>
13	水泳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各コーチと相談し、目標達成のための体力づくりに励んでください。</li> </ul>