



## 野球部・自宅活動紹介

野球部顧問の西山です。みなさん体調はいかがでしょう？

今回自宅でも取り組める練習等を紹介しました。野球部2,3年生はもちろん、野球部に入部したいと思っている1年生、迷っている1年生もぜひ取り組んでみましょう。実際に練習で取り組んでいる内容も多く、運動不足解消にとっても効果的です。野球部に入部を考えていない1年生、野球部に入部していない2,3年生でも取り組める内容になっているので、ぜひ取り組んでみてください。学校が再開したら、授業や部活などでみなさんに会える日を楽しみにしています。

### <野球部・自宅活動紹介>

1) ビジョントレーニング (知識編)

2) ビジョントレーニング (実践編)

→ 集中力UPやストレス軽減にも効果的なのでオススメ!!

3) コアトレ

4) 家トレ

