

第3回 サッカー部 休業中トレーニング

こんにちは。サッカー部顧問の酒井です。みなさんホームページは見てくれましたね？先日キャプテンたちに連絡してサッカー部のみんなにホームページを見るように連絡をまわしてもらいました。携帯電話をもっていない子もいるので、協力し合って全員が周知できるようにしてください。

【今日取り組んでほしいメニュー】今日は筋トレ重視だ！！

①ストレッチ：ケガしないように練習の最初にやるストレッチをしよう。

②4分間トレーニング：・チャンネル名『家トレ専門 トバにしフィットネス』

<https://www.youtube.com/watch?v=UmcpvgHSV2s>



⇒動画の中で説明もあるし、タイマーもあるのでやりやすいです。

先生もやっています。きついけど頑張ろう。たった4分間だけど身体を追い込めます。2、3年生はこれを2セットやろう！

③ランニング：30分は走ろう。昨日の自分よりペース早めで。

④リフティング：得意な子は第1回に載せた『クレイジーボール』のリフティングをチャレンジ。
苦手な子はインステップ 100/インサイド 50/両足 100/もも 50/頭50

⑤ボールタッチ：第1回に載せた『REGATE ドリブル塾』のボールタッチをチャレンジしよう。

⑥クールダウン：しっかりストレッチして今後もトレーニングできるように身体をケアしよう。

みんなお疲れ様！がんばったね。この期間コツコツ頑張れる子はこれから学校が始まっても色々なことに対して他の人よりも頑張れるはず！努力が苦手な子、“今”なら変われるよ！頑張ろう。

