



第6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。しっかりトレーニングに励んでいますか？5月最後のサッカー部通信です。金曜土曜日曜の3日間のメニューを載せるのでみんな頑張ってください！

【金土日取り組んでほしいメニュー】

<p>5月29日(金)</p> 	<p>※終わってない子は課題をやる！！ 《今日はラントレ中心メニュー》</p> <p>①ストレッチ ②チャンネル名 『青山学院フィットネスセンター』【お家で出来る!】走らないラントレ https://www.youtube.com/watch?v=e1oUS0hcjCk ⇒3分間のシャトルラン。しかし10メートルなので短いですよ。3分間で50回は目指そう！ちなみに先生は60回でした。みんなで先生を超えてください。シャトルランと聞いて、テンションが下がっているかと思いますが、たった3分間。たった10メートル。がんばろう。10メートルは大股10歩で測ってやってみよう。</p> <p>③ボールタッチ(自由) ④クールダウン</p>
<p>5月30日(土)</p> 	<p>※終わってない子は課題をやる！！ 《今日は体幹中心メニュー》</p> <p>①ストレッチ ②チャンネル名 『青山学院フィットネスセンター』 【初心者向け♥】寝たまま5分で出来る!体幹トレーニング♥ https://www.youtube.com/watch?v=RHEWf1Pg5yY ⇒体幹トレーニング。慣れていない中学生も大丈夫。お手本も見やすいし、タイマーもあるのでチャレンジしてみよう。衰えてる身体を鍛えなおそう。1種目25秒を10種目です。合計5分半です。ぜひ家族にやってみてください！</p> <p>③ボールタッチ(自由) ④走り(30分間) ⑤クールダウン</p>
<p>5月31日(日)</p>	<p>※終わってない子は課題をやる！！ 《明日学校なので今日はメニューなし》※余裕がある子は軽く身体を動かそう。 ①次の日の準備。持ち物や提出物の確認。忘れ物がないようにね。</p>

【今後の予定】

6月第1週目	3時間程度の分散登校(午前午後で分かれる)	給食なし
6月第2週目	3時間程度の分散登校(午前午後で分かれる)	給食なし
6月第3週目	午前授業(4時間)で一斉登校	給食あり
6月第4週目	通常授業開始 部活動スタート予定	給食あり

ということで部活は4週目(6/22)から始まりそうだね。楽しみです。そこに向けて頑張っていこうぜ！