部活動	顧問からの連絡（メッセージ・休み期間中のおすすめトレーニングなど）
野球	テーマ：【体力の維持】 ・素振り…少しの時間でも良いので、できれば毎日やれるといいですね。 ・腹筋・背筋・腕立て伏せ…筋力アップが飛球や球速アップにつながります。 ・体幹トレーニング…投げる、打つなど、体の軸がブレないと一つ一つの動作が安定します。 ・握力強化トレーニング…続けると、部活再開の時にいろいろな変化を感じられるかもしれません。 ・チューブトレーニング…スローイングの時に、球速の伸び・キレの変化を感じるようになるかもしれません。インナーマッスルを意識しながら取り組んでみるといいですね。（ゆっくりと動かすことが大切！） **重要　◎ストレッチ（トレーニングの前と後）** **（トレーニングで体を痛めたり、ケガをするようなことがないようにしてくださいね。）** ☆今の時期だからこそ、雑誌や動画で自分なりにプロのフォームなどを研究してもいいかもしれません。 ☆代表的なものを取り上げました。回数やセット数はあえて、記載しません。 毎日自分が続けられる範囲はどこまでか？を『自分で考えながら』毎日続けられるといいと思います。 小さなことでもとにかく続けることが大事！！自分に課す！
サッカー	・休日練習のウォーミングアップでやっていたストレッチ ・雨の日の練習でやっていた筋力トレーニング 上記のことに加え、自分でできることを模索して主体的に自主練してください。自分で必要性を感じる練習ほど効果が大きいです。再びサッカーをしたときに、休校期間中の努力を発揮し、一人一人が自分の意志でプレイする姿が見れることを期待しています。
ソフトボール	こんな時だからこそ、チーム力が試されます。心を一つに、各個人が自主練習に励みましょう！ソフト部の思いは一つ「早くみんなとソフトボールがしたい！」 【みんなに期待すること】 **●力強いレベルスイングになっている！** 「ｺﾝﾊﾟｸﾄに振れるようになったね」「ｽｲﾝｸﾞするとﾌﾞﾝって鳴るようになったね」… **●25mの遠投（昼間は 18.29m）ができるようになっている！** 「ひじが上がったね」「投げるﾎﾞｰﾙが速くなったね」とﾁｰﾑﾒｲﾄに言われたらうれしいね！ **※個人的に…「ピッチャーのスピード・コントロールがよくなっている（２人！がんばれ）」** 【そのために毎日できること】 ●雨の日に行っている筋トレ ●素振り（ﾌｫｰﾑを意識して 100 回） ●18m往復ﾀﾞｯｼｭ（5 本） ●各自課題練習（ﾌｫｰﾑの確認など） **ソフトボール部で大切にしたい『心』** ●三流の心とは、指導者から言われたことはする ●二流の心とは、指導者から言われなくともする ●一流の心とは、自ら工夫し、考えて行動する ●超一流の心とは、指導者が止めろと言われるまでやる

陸上部	**☆５月１１日に配った「陸上部通信 2020　Ｎｏ．1」をよく読んでおいてください。** 陸上部通信で紹介されていたページへのリンク ①トップアスリートトレーニング動画 日本陸上競技連盟ホームページ　https://www.jaaf.or.jp/ ②自主練の参考にしてほしい資料 中学校部活動における陸上競技指導の手引き　https://www.jaaf.or.jp/development/jhs/ ・コロナ禍の前から伝えていますが、陸上競技では「自分の監督は自分自身」です。自分で考え行動できる選手が記録を伸ばすことができます。今、君たちの本当のやる気や実力が試されています。部活動再開の日に備え、しっかり準備をしておいてください。 **☆再会後の練習メニュー予告！** 長距離…男子１５周（１分５５秒）＋１０００ｍ　女子１２周（２分５秒）＋１０００ｍ 短跳投…①バウンディング 30ｍ×3　②150ｍ×５　③スパイク 50ｍ×１ →この練習がしっかりできるように体力づくりを行っておいてください！
男子テニス	≪広い空間がある場合≫ 素振り（フォア 30 回、バック 30 回、スマッシュ 20 回）→休憩 2 分…5 セット ※フォア→スマッシュの間は素早く。疲れていても休まない。1 セットの最後の 2 分のみ休む。 ≪家トレ≫ バービージャンプ 10 回、ジャンプランジ 10 回、もも上げジャンプ 10 回、シットアップ（腹筋）20 回、休憩 2 分→ 5 セット ≪体幹トレーニング≫ 腕を肩幅に広げ、地面につけ、腕とつま先の 4 点で体を支える。体は一直線に保ち、一本の棒のように 1 分間姿勢を保つ ≪握力トレーニング≫ お風呂の中に手を入れ、グーパーを素早く 100 回 部活再会したら勝負しましょう！
女子テニス	≪広い空間がある場合≫ トス練習・家族に手伝ってもらえる場合は部活で行っていたボールキャッチ 素振り（フォア 30 回、バック 30 回、スマッシュ 20 回※前衛）→休憩 2 分…5 セット ※スウィングスピードを上げたい場合はビニール袋をつけて行うのもよい。 ※フォア→スマッシュの間は素早く。疲れていても休まない。1 セットの最後の 2 分のみ休む。 ≪家トレ≫ YouTube などで上手い人の試合を見る。 バービージャンプ 10 回、ジャンプランジ 10 回、もも上げジャンプ 10 回、シットアップ（腹筋）20 回 ≪体幹トレーニング≫ 腕を肩幅に広げ、地面につけ、腕とつま先の 4 点で体を支える。体は一直線に保ち、一本の棒のように 1 分間姿勢を保つ。 ≪握力トレーニング≫ お風呂の中に手を入れ、グーパーを素早く 100 回 コロナで活動が出来ない今こそ、活動再開に向けて気持ちを一つに、出来ることをこつこつしていきましょう！みんなで一緒にテニスができる日を心から楽しみにしています。

男子バスケ	時間は誰にでも平等です。ライバル校との差をつけるなら、今です。再開したときにそれぞれの成長を楽しみにしています。 ・腕立て 30×2 セット　・腹筋 30×2 セット　・背筋 30×2 セット ・体幹トレーニング 2 セット　(30 秒やる→30 秒休憩を繰り返す) ・四股 4 分間×2 セット　・ボールハンドリング 1 セット　15 秒ずつ
女子バスケ	バスケがやれないときほど、習慣として身についているかどうかが大切です。 やれることは限られていますが、来るべき日に備えましょう。 ○腕立て伏せ・・・ひざをつかずに１０回連続を目標に ○腹筋・・・・・・２０秒で２９回以上（体力テスト１０点） ○背筋・・・・・・２０秒で何回出来るか数えよう ○片足バランス・・目をつぶる→つま先タッチ→体を起こす。　繰り返す ○体幹トレーニング 1 分 ・片腕上げて３０秒（左右） ・片足上げて３０秒（左右） ・右手左足上げて２０秒 ・左手右足上げて２０秒 ○ボールが家にあり、スペースがある人は部活動でやっているボールハンドリングを行う。 目標は 1 分きる！ ○寝転がってシュートフォームの確認 ※実際にボールを投げてもいいですが、天井にあたらないように。
男子バレー	休みの期間に、背筋（タオルを使ったトレーニング）と腹筋（足上げ腹筋）をしておこう！部活が再開できたときには、力強いスパイク、サーブを期待しています！ ≪2 分間トレーニング≫ ・ジャンプスクワット…20 秒 ・スケート横跳び…20 秒 ・腕立ての姿勢で足上げ…20 秒 ・バービー…20 秒 ※トレーニング間 10 秒を 4 セット→部活でも何回もやってるよね！？
女子バレー	昨日よりもできた自分に拍手！今の相手は自分自身。毎日成長していることを願っています。早くみんなとバレーがしたいです。 ・スパイクジャンプ 1 日 100 回　・壁タッチブロックジャンプ 1 日 300 回 ・スクワット 30×3 セット　・倒立 2 分間 ・腕立て 20×3 セット　・腹筋 20×3 セット ・背筋 30×3 セット　・ボールタッチ 30 分間（アンダー、オーバーなど） ・反復横跳び 50 回×2 セット　・フライング 30 回

男子ハンド	＜毎日家でやること＞ ・腕立て伏せ、腹筋、背筋、スクワット(毎日 20 回× 3 セット) ・柔軟(特に肩の周りや股関節を柔らかくしておくこと) ・体幹(部活でやったものｗ15 秒キープ× 2 セット) ＜公園などに行った時にやること＞ ・ランニング(3km・15 分を目安に毎日やる) ・クレイジーラン(20m を 15 往復、週末にやる) ・フットワーク(部活で行っている物を毎日やる) 自分を追い込んで強くなりたい人はＮＨＫの番組「みんなで筋肉体操」を 1 日 2 つずつこなそう。(You Tube でも見れます)
女子ハンド	≪毎日 6 分のトレーニング≫ ・腕立て（できるだけ腕を曲げる）20 秒 ・もも上げ（できるだけ多く、かつ足を上げる）20 秒 ・体幹（腰をまっすぐに）20 秒 ・ラダーステップ（なるべくはやく）20 秒 ・バービー（きちんと体を起こし、1 回 1 回ジャンプ）20 秒 ※メニューの間、10 秒の休憩をする。 4 ローテーションを行う。
男子卓球	・素振り（フォア、バック、サーブ）…ボールをイメージすること。数は自由。 ・ボールつき（目線より高く、表裏交互に）…片足で、ジャンプしながら楽しんでやろう。 ・ボールキャッチ…自分、他の人に投げてラケットでキャッチしよう。 ≪トレーニング≫ ・手首…風呂の湯の中であおぐ、左右 50 回ずつやろう。 ・スクワット…10 回×3→ゆっくりと反動をつけずにやる。 ・体幹…左（右）肘を下にして 30 秒×3～6 回、腕立ての姿勢で 30 秒×3～6 回。
女子卓球	≪トレーニング≫ ・サーブ練習…サーブをカーテンに向かって出す。ちゃんと回転がかかっていると、ボールは戻ってきます。 ・かべ打ち…かべから 1 ｍくらい離れて座り、ボールを打つ。リズムよく連続で打つこと。(ちなみに新顧問の江坂先生はバックハンドで 2000 回続いたことがあります！) ＜応用＞立った状態で、フォア打ち→（ボールは床→壁→ラケット）のラリー。 ・ボールつき…サッカーのリフティングのように、ラケットでボールを上にはね上げて続けます。 ＜応用＞自分の玄関から自分の部屋まで 1 回も落とさずに移動できるかな!? ・男子のメニューをやってみよう！
水泳	普段であれば、この時期にプール掃除を行い、学校のプールでの練習が始まる時期でしたね。プールでの練習が難しい今、陸上でできることを頑張っていきましょう！ ＜家でできるトレーニング＞ ・普段取り組んでいる陸上トレーニング、チューブトレーニング それぞれの動きで、鍛えられる部分を意識してやってみましょう。

水泳	・ストレッチ・柔軟（運動の前後、風呂から出た後に） 　全身、とくに肩回りの筋肉を柔らかくしておきましょう。柔らかくすると、筋肉が疲労しにくくなり、後半の失速対策になるそうです。 ＜外でできるトレーニング＞ ・ランニング 　足腰が鍛えられることによりキック力が増加＆スタミナの増加につながります。 　トレーニングやストレッチなどは、正しいフォームで行わないと効果が小さくなります。インターネットや本などを参考に取り組んでいきましょう。
剣道	与えられた条件の中で、それぞれが、心と体、周りの環境を整えてください。 ・床の水拭き→足腰強化（水拭きに限らず、家の掃除は全身運動になり、周りの環境も整えられるのでおススメ！！） ・グーパーグーパー→力尽きるまで行い、筋力アップ！！ ・耐久蹲踞（そんきょ）→長時間おこなってバランス感覚と体幹を鍛えよう
吹奏楽	「楽器を演奏することだけが吹奏楽部としての活動ではない。」歴代の先輩たちは、言葉で、背中で、姿勢で、行動で、そして演奏で、今の私たちの代まで伝えてきました。部活動が再開したとき、「久しぶりだから」という理由でその目標や伝統が途切れないように、吹部としての誇りをもち続けてほしいです。もちろん、今までの演奏が衰えないよう、トレーニングや練習を忘れずに！コンクールについては、詳細が分かり次第、連絡しますので、それまで待っていてください。 ≪体力づくり≫ ・腹筋、背筋でお腹の支えを安定させましょう ・息の圧力を増やすブレストレーニング→紙パック、ペットボトルをへこませる（ふくらませる）／指先に息をあてる ・キーやピストン、スティックを自由自在に操るための指トレーニング→指を速く動かすと脳の運動にも！ ・口輪筋トレーニング→唇でストローなどをくわえ地面と水平に保つ、口笛を吹く（小顔効果にも！） ≪各パートへ：動画を見ながら、楽器について知識や技術を高めましょう。≫ フルート→https://youtu.be/aGIR-gFUbJQ クラリネット→https://youtu.be/M1UArJwumOs サックス→https://youtu.be/IUa-pTuMxrs トランペット→https://youtu.be/Yy89VRSBeEY ホルン→https://youtu.be/Molf99qrrWs トロンボーン→https://youtu.be/e211WSlpKQI ユーフォニアム→https://youtu.be/OtLXCyfTkIA チューバ→https://youtu.be/Gfh-Ht8Ihko 打楽器（鍵盤）→https://youtu.be/1DcKTeCNAtg 打楽器（スティックコントロール）→https://youtu.be/5xK2seFUuyA

美術	・アートクラブグランプリに出す人は、アイディアを完成している状態までやっておくこと。 ・子ども絵画選抜展に出す人は、写真などの資料を準備しておくこと。 ・花の絵コンクールの募集は、花と緑のまち推進センター（神戸市）のホームページに出ています。 ・第 6 回知立市中学校美術部展 2020 は延期または中止の方向で考えています。
茶華道	茶華道はおもてなしの心を大事にしています。きめ細かなお茶がたてられるように、柔軟と筋トレといつものランニングをしてほしいです。 ・柔軟…長座体前屈 10 秒、開脚で前、左右を 10 秒、足裏合わせて膝 10 秒と前屈 10 秒 ・筋トレ…手足のグーパー20 回、腕立て 20 回 ・ランニング…家の周り 3 周 頑張りましょう！！
情報科学	・2 年前、休憩時間にやっていた腕立て伏せ 15 回、腹筋 15 回を再開します。家の外でする運動もやってみましょう。（縄跳びやランニングなど） ・scratch や blender などで作品づくりをしてみましょう。（３ＤＣＧ、デジタル絵本など）また、技能を伸ばすことや作品づくりのアイデアを貯めておくなどもいいと思います。 ※デジタル絵本アワードやＰＣＮプロコンなど過去のコンクール作品を見てみよう！
伝統文化	・対局のときに正しい姿勢をキープする必要があります。 →腹筋＆背筋トレーニングをしっかりやりましょう！！ ・インターネットや本を使って、「知立祭り」について調べましょう。 →ひろみ二日分にまとめてきましょう。