

活動内容

○陸上

- ・本校職員の監督の下、浮羽究真館生がスプリント(短距離走)の基礎を中に教えます。
- ・陸上初心者でも足が速くなるような教室を予定しています。
- ・スプリントにつながる動きづくりやドリルを行います。
- ・体幹を意識する為の補強運動を行います。
- ・運動に適した服装で参加してください。
- ・走りやすいシューズを持参してください。

○サッカー

- ・本校職員の監督の下、浮羽究真館生が基本から教えます。
- ・ボールの受け方、蹴り方、ドリブルなどを練習した後は初心者でも楽しめる「ミニゲーム」で汗を流します。
- ・運動に適した服装でグラウンドシューズを持参してください。

○ラグビー

- ・本校職員の監督の下、浮羽究真館生が基本から教えます。
- ・ボールの取り方、投げ方、ステップを練習した後は、「タッチラグビー」で汗を流します。
- ・運動に適した服装でグラウンドシューズを持参してください。
- ・雨天時は室内でトレーニングを実施しますので、室内用シューズを持参ください。

○卓球

- ・本校職員の監督の下、初心者には、浮羽究真館生がラケットの握り方や素振りなどの基本から教えます。
- ・中級者は、浮羽究真館生とともに試合展開を考えた練習をします。
- ・自分のラケットがある人は、ラケットを持参してください。
(本校でも準備しますが、数に限りがあります。)
- ・運動に適した服装で体育館用のシューズを持参してください。

○バスケットボール

- ・本校職員の監督の下、浮羽究真館生が基本から教えます。
- ・ボールの取り方、投げ方、ステップを練習した後は、「ミニゲーム」で汗を流します。
- ・運動に適した服装で体育館用シューズを持参してください。