

部活動 諸連絡一覧

※2020年05月07日（木）現在の情報です

		諸連絡	休業中にやること
1	野球	<p>春大会中止・市総体は6月上旬判断</p> <p>元気になっていますか？この休校期間中の過ごし方は重要です。できる範囲で構いませんが、「現状維持ではなく、この期間に今までより上手く、強くなろう」という意識をもって過ごしましょう！！右の①～③に取り組んでください。</p>	<p>過ごし方次第で休校前後での実力差、チーム力は大きく変わるはずです。</p> <p>①継続的な腕立て伏せ、素振り ②自慢できるくらいの努力 ③仲間同士で気持ちを高める</p> <p>※上手くなるための動画をネットで見てみましょう。 ※健康第一、無理のないようにお願いします。</p>
2	陸上競技	<p>今後の予定については、わかり次第連絡します。</p>	<p>適度に体を動かし、よく食べ、よく寝ましょう！ 怪我がある人はこの期間に治しましょう。</p>
3	サッカー	<p>今後の予定については、わかり次第連絡します。</p>	<p>練習できない状況が続きますが、これはみな同じ条件です。それを言い訳にせず、今出来ることをしっかりと行っていきましょう。</p> <p>①筋トレ（体幹など） ②ランニング、ボールタッチ、リフティング（できる範囲で） ③動画による試合展開や技術研究</p>
4	男子バスケットボール	<p>大会については、現時点で未定です。</p> <p>大会に向けて、秋から努力を続けてきたみなさんと活動できないことがとても残念でなりません。</p>	<p>なによりも、健康であること。</p> <p>家でできること ・体幹・ハンドリング・筋トレ・動画を見て研究 外にできる機会があればできること ・フットワーク ・ランニング ・ドリブル</p> <p>たくさん食べて適度に運動をして身体をつくりましょう。 どの学校も部活ができない今の努力が、自分自身の成長に繋がります。 自分を高める機会にしましょう。</p>
5	女子バスケットボール	<p>しかし、活動ができなくても、意識をすれば成長できます。動画をみてこんな動きがあるのだと知ること、成長のひとつです。また一緒に活動できることを心待ちにしています。</p>	
6	バドミントン	<p>大会の実施有無はまだ未定のため、決定次第連絡します。</p>	<p>家の中でできる筋トレや素振りをやりましょう。</p>

7	バレーボール	<p>夏季区大会・市大会については未定</p> <p>なかなか練習再開のめどが立たず、やきもきしていることかと思えます。春の大会中止は非常に残念ですが、みんなとまたバレーができる日を先生たちも心待ちにしています。</p>	<p>①筋トレ。 特に、体幹、脚、腕の筋肉を鍛えてください。</p> <p>②規則正しい生活を心がけ、健康でいること。 自己管理も素晴らしい選手への第一歩です。</p> <p>③うまくなるために今自分にできることや、再開後どんなチームにしたいか考え、ノートにまとめること。</p>
8	女子ソフトテニス	<p>市総体地区予選（個人戦） 6月14日 市総体男子団体戦 6月28日 市総体女子団体戦 7月5日 市総体男女個人戦 7月12日</p>	<p>①筋トレ ②ランニング ③動画による試合展開研究</p>
9	男子ソフトテニス	<p>※横浜市中学校ソフトテニス連盟のHPに年間行事が掲載されています。 あくまで予定です。6月上旬に詳細がおりてくる予定です。</p>	<p>※YOUTUBEにたくさんあります。</p>
10	卓球	<p>6月13日～28日：鶴見区大会（個人） 7月12日：市大会（個人） 7月18日：市ブロック大会（団体） 7月29日：県大会（個人）</p> <p>※現段階での予定です。 ※詳細が出たら、また連絡します。</p>	<p>台について練習できない状況が続きますが、これはみな同じ条件です。 それを言い訳にせずに、今出来ることをしっかりと行っていきましょう。</p> <p>①筋トレ ②ランニング ③動画による試合展開研究</p> <p>※YOUTUBEを見て、練習をしてみましよう。</p>
11	水泳	<p>※変更の可能性があります。随時連絡します。</p> <p>プール掃除 … 学校が再開次第やります！ 全中予選 … 7月18日・19日@横浜国際プール 市総体 … 7月30日・31日@横浜国際プール 県総体 … 8月9日・10日@相模原グリーンプール 区大会 … 未定 区新人 … 未定 県新人 … 9月12日@横浜国際プール</p>	<p>少しずつでいいので、毎日継続してトレーニングしましょう！</p> <p>①筋トレ（腕立て・腹筋・背筋など） ②体幹トレーニング（プランクなど） ③柔軟（肩・腰・足首など） ④Youtubeを見て泳法研究 ⑤再開してからがんばりたいことを考える</p>
12	柔道	なし	<p>「精力善用・自他共栄」</p> <p>柔道で鍛えた力を、良いことのために使いましょう。 そして、自分だけでなく他の人と助け合いましょう。 今、自分がやるべきことをしっかりと考え、実行しましょう。</p>

13	剣道	みんな元気になっていますか？ 6月の級審査は中止になりました。 その先の予定は今のところわかりません。 わかり次第、また連絡します。	①筋トレ（できる範囲で） ②素振り（できる範囲で） ③日本剣道形、木刀による剣道基本技稽古法（しっかりと覚えよう）
14	吹奏楽	夏のコンクールについては今のところ未定です。 わかり次第連絡します。	自分の家の中で、できる範囲の取組をしてください。 ・様々な音楽を聴いて感性を磨く ・腹筋などの筋力トレーニング、腹式呼吸の練習など ・まわりに迷惑にならない程度の楽器練習
15	和道	なし	なし
16	演劇	今年度の県創作劇発表会および県演劇講習会は中止となりました。 そのほかについては、詳細が決定次第連絡します。	発声練習・体力作りをしましょう！
17	囲碁将棋	夏の大会については、詳細が決定次第連絡します。	家で家族や兄弟と囲碁・将棋に取り組みましょう！ 本やインターネットを使って研究するのもおすすめです。
18	科学	なし	日常の疑問を科学的に考えてみましょう！
19	美術	なし	市場祭の立看板やスローガン横断幕のデザインを考えておきましょう！