

スポーツトレーニング部



【1】活動日

火曜日・木曜日

週休日の活動は無し

【2】部員数

3年6名、2年23名、1年21名 計50名

【3】活動内容

平日週2回、1時間程度の活動です。

ヨガの講師をお招きして、本格的なヨガ教室を月2回行っています。

その他、体力向上を目指して生徒が主体となって練習メニューや実施競技を考えて練習に取り組んでいます。

【4】目標

「自身の体力向上を目指す」

【5】この部活動をやっていて良かったこと

ヨガ教室で呼吸を整えられること。

体力向上を目指して仲間と協力できること。

【6】入部したいと思っている人へのメッセージ

習い事で外部のスポーツチームに所属している生徒も、運動が苦手で、体力をつけたいと思っている生徒も、個人に合わせたトレーニングを行っていきます。

スポーツトレーニング部で気持ちの良い汗を共に流しましょう！

【7】部活動の雰囲気

運動が得意な生徒もいれば、運動が苦手な生徒もいますが、自身のレベルに合った体力向上に向けて目標を持って練習に取り組んでいます。

【8】大会成績等

大会等の参加はありません。