スポーツトレーニング部

【１】活動日
　火曜日、木曜日（休日の活動はなし）
　夏季休業中に希望者のみ、水泳教室、ヨガ教室を実施予定。

【２】部員数
　３年１８名、２年２２名、１年１６名　計５６名

【３】活動内容
　平日週２日、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１～３回行います。
　その他、体力向上を目指して、生徒主体で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、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、それぞれの目的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、目標をも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。