

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22名、2年13名、1年18名 計53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

ヨガを通して気持ちを落ち着けたり、自分自身と向き合えたりすることができる。

体力向上を目指し、仲間と協力できる。

【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、運動が苦手な生徒も、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、目標をもって活動に取り組んでいます。

【8】大会成績等

基本的に大会等の参加はありませんが、近年、地域の防災大会に参加をしています。