

「バドミントン部の 緊急事態宣言下の自主トレーニング」

緊急事態宣言が出され、部活動も普段通りに行えない状況になってしまいました。

そこで私たちバドミントン部は体力や瞬間視向上などの家でも出来る自主練習を自宅学習日の計画に取り入れました。

また、自主練習では参考動画を中心に各自取り組んでいます！

・主な自主練習・



～スクワット～

体力と下半身のトレーニングとして

HIIT をやっています！

～体幹～

腕立て伏せや体幹などの基礎練習で

上半身を広範囲に鍛えています！



～腕立て伏せ～

～基礎打ち～

技術が落ちないように

基礎打ちも継続しています。



また、自宅学習期間を有効活用し、普段気付いていない苦手なところ等を見直す機会にしています！いつ再開できるかはまだ分かりませんが、部活動が再開できるときに体力や技術が落ちていないように自主練習を続けていきます！