

テクニカル委員活動報告

《1週目 5/25~5/31》

活動予定

月: OFF

火: 徳トレ + サーキット

水: ストレッチ系

木: コンディショニングトレーニング 6v6

金: ボールトレーニング

土: サーキットトレーニング

日: 6キロ走

月曜日	OFF
火曜日	徳トレ
水曜日	ストレッチ系
木曜日	コンディショニング
金曜日	ボールトレーニング
土曜日	サーキット
日曜日	6キロ走

6キロ走はナイキアプリのスクショを委員会グループに送る。

そのほかはやっている動画か画像を委員会グループへ送る。

グループでのトレーニング実践方法

- ・6キロ走はナイキアプリのスクショをグループに送る
- ・その他はやっている動画か写真を委員会グループに送る

水曜日 ストレッチ

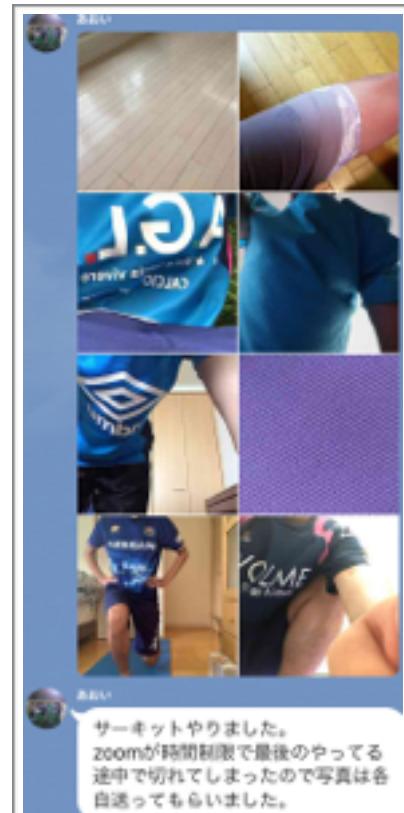


木曜日 コンディショニングトレーニング



金曜日 ボールトレーニング (コンディショニングトレーニング)

土曜日 サーキット



日曜日 6キロ走



1週間の評価

評価 A

良かった点

今週は用事や天候で決められた日にトレーニングできない日もあったが、みんな自分の予定を考えてできる日に自分なりに計画を立てるなどして柔軟に対応できていってよかったです。

悪かった点

まだ少しズームに遅れてくることがある。

次週にむけて

6月から学校が始まり分散登校になったり3年生は塾が再開したりなど今よりも外にいる時間が多くなりみんなで予定を合わせて練習したり、運動できる時間というものが少なくなると思うのでそれぞれが自分で継続できるようにする。

今週の反省

評価

A

良かった点

今週は用事や天候で決められた日にトレーニングできない日もあったが、みんな自分の予定を考えてできる日に自分なりに計画を立てるなどして柔軟に対応できていってよかったです。

悪かった点

まだ少しズームに遅れてくることがある。

今週について

6月から学校が始まり分散登校になったり3年生は塾が再開したりなど今よりも外にいる時間が多くなりみんなで予定を合わせて練習したり、運動できる時間というものが少なくなると思うのでそれぞれが自分で継続できるようにする。