

卓球部の生徒の皆さんへ

皆さん元気ですか。部活動ができず、早く体を動かしたいと思っ
ていませんか。

登校可能になっても部活動ができるかどうかは分かりませんが、
活動が再開されたときに早く動ける体になるように**練習メニュー**
(**プリントで配布**しています)を**行っていきましょう**。

ポイント

- ・ **ラケットとボールの感覚を忘れない**こと。毎日ラケットとボールに馴染みましょう。
- ・ **下半身を鍛えておく**こと。風呂場での**スクワット**や**縄跳び**、できれば**ランニング**も行いましょう。但し**事故がない**ように走りましょう。
- ・ **規則正しい生活**をしましょう。特に**家庭学習**はしっかり行いましょう。(1日2時間は最低しましょう)