丹羽卓球部のページです！！

●卓球部の部員の皆さんへ

はじめまして。新しく卓球部の顧問になりました，伊藤 領祐（いとう りょうすけ）です。２ヶ月前までは，まさかこういった事態になるとは思っていませんでしたが，学校再開後に皆さんが目標に向かって練習している姿を見られる日を楽しみにしています。そして，その様子を見ながら，今後どのようなことを意識して取り組むとよいかを一緒に考えていきたいと思っています。前顧問の石川先生に引き続き，皆さんと一緒に励んでいきますので，これからよろしくお願いします。

●顧問紹介

- 伊藤 領祐　（数学：３年２組　担任）
- 加藤 美智子　（英語：１年２組　副担任）
- 和田 夏姫　（国語：２年７組　担任）

●休校中の自主練習について

皆さんは今，台練習ができずにいると思いますが，自宅でボール回転力を高める練習，以下のトレーニングなど，**今できることを考えて，今できることに精一杯取り組んでください**。

※参考　「トレーニング」＝「筋力をはじめとする体力要素を鍛える」＋「**栄養補給**」＋「**休養**」

例えば，**下肢トレ**　→ スクワット，カーフレイズ，ヒップアブダクション など
体幹トレ　→ クランチ，フロントブリッジ，サイドブリッジ　など
上肢トレ　→ プッシュアップ　など
肩甲帯トレ → エクスターナルローテーション　など

※ トレーニングのやり方は様々です。本によっても違います。分からないものは Web で検索してみて，やれるものから実践してみてください。Web ページ，動画にもいくつかあります。

※ 「10～15 回を 2～3 セット」「サイドブリッジは 30～60 秒を 2～3 セット」など自分の実態に合わせて明確にし，**無理のないメニューで**取り組みましょう。

●卓球部への入部を考えている１年生へ

高校の部活では「**大会で良い成績をおさめるだけでなく，それに向けて練習することを通し，良い人間関係を形成したり，粘り強さを身につけたりする**」といったことを目標に励み続けてもらいたいと考えています。

●個人登録費，ユニフォーム代金，ラケット代金（主に初心者）等については，学校再開後のミーティングで詳しく説明します。（個人登録費は，在校生の卓球部継続者も対象です）

●初心者などラケット購入者は，入部後にカタログを見ながら一緒に購入すると良いと思いますので，予め準備する必要はありません。経験者は，中学で使用してきたもので結構です。