**湯河原中学校～部活動通信①～**

 湯河原中学校のみなさん、こんにちは。２月から始まった休校措置により、今まで当たり前に活動をしてきた部活動も活動休止となり、１日も早く活動が再開し、自分の好きなことに熱中できる時間を取り戻したいと思っている生徒も多いかと思います。学校生活が再開し、部活動が開始されたときに万全な状態で活動ができるように、今できることを各自で行っておきましょう。

　今回は、自宅でできるストレッチとJFA(日本サッカー協会)が紹介しているトレーニングを載せるので、学習の合間に実践してみてください。

☟自宅でできるストレッチ

<https://www.youtube.com/watch?v=PQwlaFo4X2o>

☟JFAホームページ『コンディショニングトレーニング』

<https://www.jfa.jp/grass_roots/sportsassistyou/conditioning_programme.html>



