

平成 28 年度夏季休業期間 対外活動実績(7 月 23 日～8 月 28 日)

月日	場所	内容
7 月 31 日(日)	大楠高校	大楠高等学校部活動活性化・安全対策講習会 ※ 次頁参照
8 月 1 日(月)		高等工科高校、藤沢翔陵高校と合同練習 
8 月 2 日(火)	高等工科高校	高等工科高校、桐光学園高校、藤沢工科高校、 藤沢翔陵高校、山手学院高校と合同練習 
8 月 23 日(火)	藤沢翔陵高校	湘南地区合同練習会に参加 藤沢翔陵高校、厚木北高校、横浜平沼高校等 と合同練習

大楠高等学校部活動活性化・安全対策講習会

元全日本強化選手の小室宏二先生をお招きして、大楠高校近隣の中学校、高校、大学の7校(大楠、武山中、逗葉、横須賀大津、高等工科、横浜創学館、横浜市大)、約70名でつぎのとおりに実施しました。

10:00~12:00 合同練習

準備運動、固技乱取、立技乱取

13:00~15:00 部活で反復できる固技練習(技術講習)



15:15~16:15 競技に活かせるウェイトトレーニング(技術講習)



16:15~17:00 試合で実力を発揮するためのコンディショニング(講義)

