

＜電話連絡の仕方＞

一般(企業)就労に限らず、福祉就労でも社会において、電話でのやり取り(連絡)が出来るのであれば「**自分で連絡する事は必須**」になるかと思えますし、出来る事に越したことはないです！スイッチでは、出来るだけ連絡事項などをご本人にするようにしています。

欠席・遅刻などの連絡は、出来るだけ自分でするようにフォローをお願いします。



受信は、**聞く→メモを取る→伝える** だけなので出来る！
報告は、**伝える** だけなので出来る！
連絡は、**何をどう伝えたらいいのか、悩む・緊張する**

練習と強化
ポイント！

＜山トレ＝長距離・短距離・ダッシュトレ＞



山トレスタートしました★

目標は…「**今年も富士山にチャレンジするぞ！**」

目指せ！ハイペース組での富士登山！」 かな??

山トレは長距離の持久力と短距離の瞬発の筋力の両方のトレーニングが必要です。

という事は…**山トレは長距離・短距離全ての種目の強化に繋がります！**



[メニュー]

- 1)山を歩く① → 長い距離を長い時間をかけて歩く(トレッキングシューズ着用)
- 2)山を歩く② → 山を走ったり歩いたりするトレラン(トレッキングシューズなし)
- 3)短距離① → ダッシュで瞬発力ノ谷津山④トレノ④トレシヨート
- 4)短距離② → ラダーやミニハードルで体の使い方強化
- 5)筋トレ → スクワットノランジノプランクで体感と足の筋力強化
- 6)長距離 → 1500mノ3000mで持久力を強化
- 7)谷津山トレ → ③トレノ長(1500m)・中(650m)・短距離トレ(④トレシヨート)



※スイッチでのトレーニングは部活よりキツイかもー(＞_＜)(笑)

ただし、体の軸を作る事は、生活と社会でも絶対に必要です。

このキツイトレーニングを乗り越える精神力も社会では大事ですよー★

みんなよく頑張っています(^)/

苦手と嫌いな事に
チャレンジできるのは
学生の時だけ！
やるしかない！

