

# トレーニング動画（案）

※メッセージ等はサンプルです。  
原案のため実際の制作動画とは異なります。

タイトル表示

一般社団法人 新発田青年会議所

---

2026年3月例会 資質向上事業

**体力向上トレーニング**

トレーニングタイトル

20

画面左下で  
トレーニングの  
ポイントを紹介

行うトレーニングの紹介・説明

右上は始まるまでの時間  
20秒くらい

左下別画面でポイントを紹介

トレーニングタイトル

20

トレーニングの実演  
右上は時間または回数

トレーニングタイトル

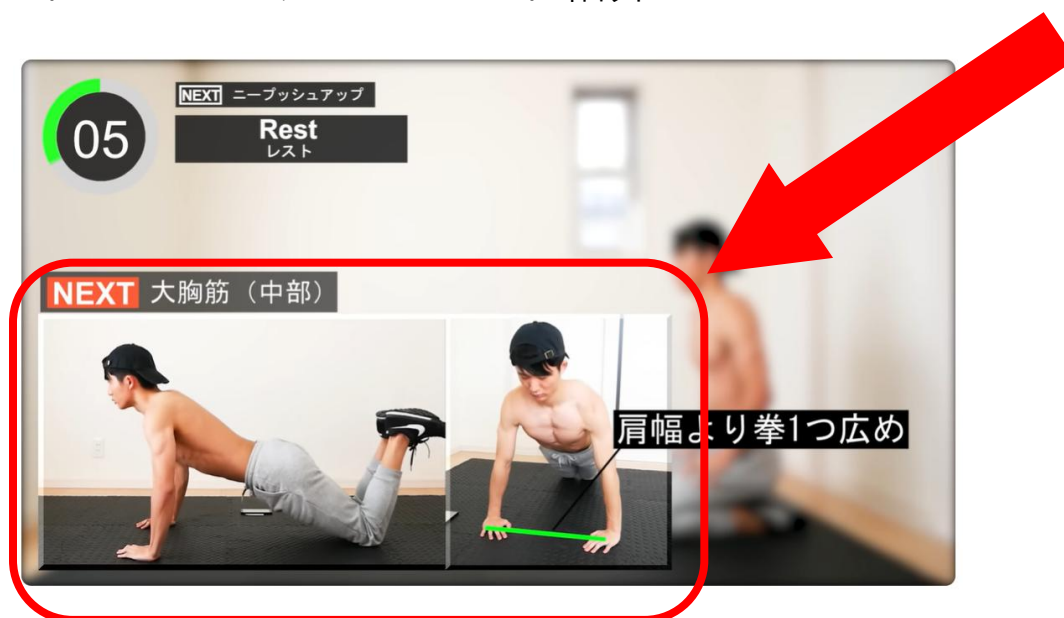
20

画面左下で  
トレーニングの  
ポイントを紹介

インターバル  
次のトレーニングの紹介・解説

以下繰り返し

## トレーニングのポイント紹介イメージ



右上or左上に時間とトレーニング名

