

Beyond SAIYO Vol.8

教えて！
採用担当！

気になる入校準備お答えコーナー！

自主
トレーニング
について

警察学校の思ひ出

〇月×日 晴れ

今日の訓練も大変だったけど、
みんなで協力して乗り越えた！
でも入校前に
もっと運動しとけばよかったなあ



警察学校での授業はやっぱり体力がいい
そうですね…ついてけるか心配です。

今回の
採用担当



ヴィヴィアン

確かに普段から運動などをしていないと大変かも知れ
ませんね。でも少しずつ運動していれば、みなさんも
きつとついていけるはずですよ。下に自主トレーニングの
目安を載せてみました!!まずは自分のペースで行って
みることに、そして何よりも続けることが大切です!!



エディ

自主トレーニングの目安 あくまで目安です！体調や怪我には気を付けて、頑張ってください！

01

ランニング

40分走ることを
目標とし、徐々に
ペースアップ

02

腕立て伏せ

30回×3セット

03

腹筋

30回×3セット

04

スクワット

30回×3セット

05

バーピー

30回