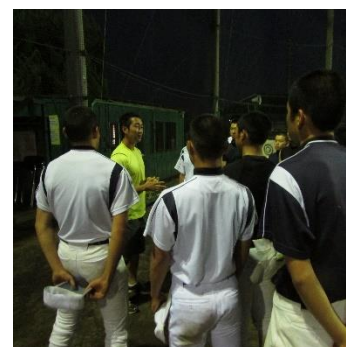
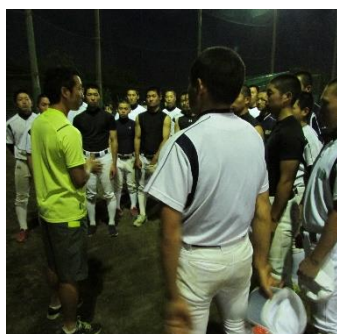


H28 Jun 1

## トレーニングコーチによる指導

トレーニングコーチの館崎さんが指導にいらっしゃいました。月に3回ということで継続して指導していただいています。1週間単位で日替わりのメニューが決まっていますが、今後は夏の選手権大会に向けてのメニューに移っていきます。まだハードなトレーニングを続け、体力の向上を図る予定です。



当日は立ち幅跳びと、股関節を中心とした柔軟性のトレーニングを中心にパワー系のトレーニングをやりました。もうひとふんばり体を鍛えます。