

令和4年度スポーツセミナー全5回終了しました。
ご参加いただきありがとうございました。



第1回～第3回はコンディショニングについての
内容でした。選手・指導者共に覚えておくべき内容
が盛りだくさんでした！



第4回・第5回は主にトレーニングについての
内容でした。技術向上も大切ですが、基礎となる
身体づくりも大事にしていきたいですね！