

ジュニアフィジカルトレーニング(高校生)

平成28年 1月 16日(土)

南部屋内運動場

23名の高校生の参加がありました。



午前中はテニスのレベルアップトレーニングを行いました。



ボレーボレーでコートを往復したり、
2球使ったのボレーボレー等を行いました。



午後はフィジカルトレーニングの
後、フィールドテストを行い、
各自の強み弱みを把握しました。



最後にイタチリレーやセブンボールを行いました。

