

# ジュニアレベルアップ講習会

令和3年3月6日(土)  
松本市：南部屋内運動場



受講者とコーチの皆さんと木下新理事長（写真撮影の時だけマスクを外していただきました）  
フィジカルトレーニングを行ったあとコーチのデモンストレーションを見てグランドストロークから



球出しのボールでドライブボレーそしてボレーでネットに詰める練習（ファア、バックとも）



サービス練習



最後はコーチや受講者とラリーを行いトレーニング内容の確認

