

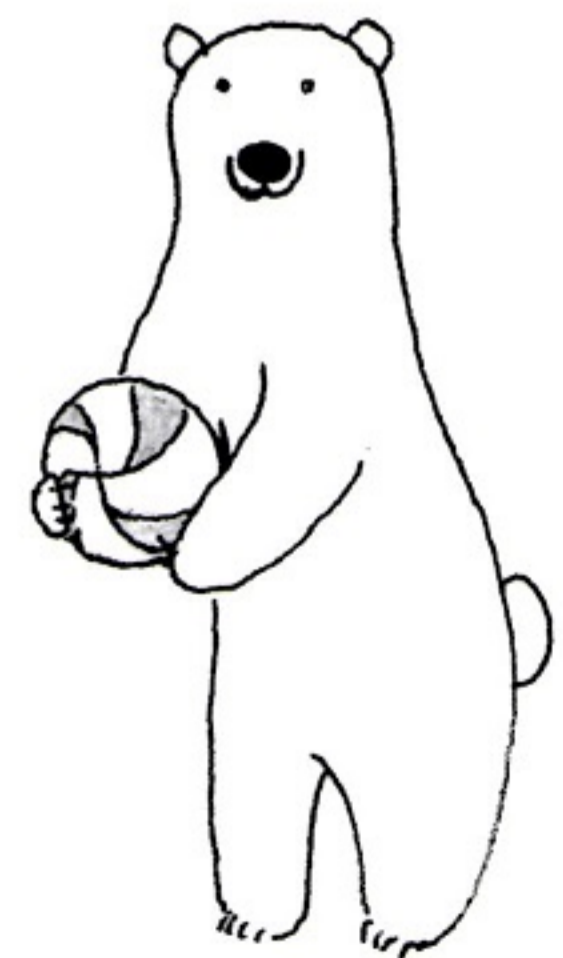
7月 練習計画表

月	火	水	木	金	土	日
6/30 出水中学校 19:30~21:30	1	2	3 出水中学校 19:30~21:30	4	5 ← 芦北ビーチバレー →	6
7 一新小学校 19:30~21:30	8	9	10 出水中学校 19:30~21:30	11	12 明德体育館 9:00~12:00	13
14 出水南中学校 19:30~21:30	15	16	17 藤園中学校 19:30~21:30	18	19 北部体育館 9:00~12:00	20
21 浜線健康10-7 13:00~16:00	22	23	24 江南中学校 19:30~21:30	25	26 4校戦 vs. 久留米, 大分, 佐賀 @久留米大	27
28 出水南中学校 19:30~21:30	29	30	31	8/1 (未定)	2 練習試合 @宮大 13:00~16:00	3

西医体 in 金沢 ... 8/8~10

先日から新しい体幹トレーニングを始めてみました。
これからチーム練などが増えて体幹をする時間が
だんだん無くなってくると思うので、時間に余裕が
ある方はぜひ家でもやってみてください!

体幹を鍛えるとプレーの質が上がるだけでなく、
姿勢がよくなったりケガの防止にもつながります。
トレーニングする時は、骨盤を安定させ、体の軸を
まっすぐにする、ということに気をつけると効果が上がります。



筋トレきついし好きじゃない... という人もいるかもしれませんが、(私含め)頑張りましょう! ぷぷ