

## ◎2月 10日 練習の様子

この日は、島田先生によるトレーニング講習会でした。

陸上競技に限らず、スポーツをしていく上で必要な基礎知識や、体の使い方、身体能力の向上のさせ方をレクチャーしてもらい、今後の冬練や練習・普段の動きに活かせることができるようにしていこうと思います！

