

チームかけがわ 部活動サポートプロジェクト

かけがわサポフロ！ 紹介第3弾

陸上競技に役立つトレーニング講習会



ヤマキ
鍼灸整骨院 様

から
栄川中陸上競技部の
皆さんへ、丁寧に
教えていただきました。



日にち：平成30年12月15日（土）

場 所：栄川中学校 体育館



体の感覚に気づくトレーニング



瞬発力がつくトレーニングの説明

短距離に必要な瞬発力を付けるトレーニングや長距離に必要な筋持久力をつけるトレーニング、正しいウォームアップの仕方等、講義と実技を組み合わせで教えていただきました。冬期トレーニングとしても、有効に活用できそうです。

11月には、卓球部でも講習会を開催していただきました。ヤマキ鍼灸整骨院様、ありがとうございます！今後もよろしくお願いいたします。