

トレーナーさんとのフィジカルトレーニングを実施しました！！！！



毎週野球部に来てくださる専属トレーナーさんとのトレーニングを実施しました！
この冬、春に向けて体作りをするための様々なトレーニングを教わりました。
デットリフトやベンチプレスでは手の位置や正しい姿勢など細かい動作を
ひとりひとり丁寧に教えてくれました。ほかにも柔軟やピッチャートレーニングなど
それぞれの選手に寄り添った指導をしてくださいました。このトレーニングを野球の
プレーにいかし、さらなる活躍ができるよう期待しています。
部員一同全力で頑張りますので、引き続き応援よろしくお願い致します！！

横でポイントな
どを教えてください
ます！！



ピッチャー陣はピ
ッチャー用のトレ
ーニングをしてい
ます！