

元日本代表が講師に来てくださいました

特別講師を招き、バランスボールのトレーニング講習を受けました。

水中は、とても不安定になります。身体の力の入れ具合、姿勢作りで、泳ぎの効率性が変わります。すなわち、スピードにも大きな影響がでます。

バランスボールを使用し、陸上で姿勢作りでの基礎・土台を身につけることを目指します。

講習はとても楽しく、真剣に取り組めました。これから春先までトレーニングを継続し、次のレースやスイム練習でいきることを期待します！

