

水泳部活動報告09号

2024. 12. 19

陸トレの様子

みなさま、こんにちは。MTSTです。

2学期期末考査が終了し、部活動が再開となりました。

12月以降は、陸トレと外部施設を活用して、活動をしています。

陸トレの様子を下記に掲載します。活動時間が限られているため、夏期は泳ぐ時間を確保するために、陸トレは最小限でした。この冬の期間にしっかりと土台を作り、「怪我をしない身体」をまずは目指して頑張ります。

部活動指導員や外部指導員の力もお借りし、楽しく活動を続けていきます。

