

オフシーズン

陸上トレーニングにも、様々な種類があります。タバタトレーニングを活用して、心肺機能の向上を目的に活動する日もあれば、身体の使い方を学ぶために、マット運動や縄跳びをすることもあります。

先日は、早めのクリスマス会を実施しました。飛躍するには、とことん遊ぶ日も必要です。その日は、急遽、卓球大会も追加。みんなで球技もおもしろいですね☺

