



第6回共通プログラム

日時 3月8日(日) 9:30~12:00

場所 広島市西区スポーツセンター

【身体能力開発トレーニング】

【講師】株式会社クリエクト 竹原 亮紀 氏

今回は「オフシーズンに取り組んでおきたい体づくり」をテーマに講義・実技を実施しました。今年度最後のプログラムということで、1年間の変化、自身の課題のを見つけ方や解決方法等を学ぶことができました。また、修了生が高校入学まで・高校入学後にどのように競技に取り組んでいくか等、今後に生かすことのできる内容でした。

