

部活動トレーニング講習会

1月10日（火）、クレーマージャパンのインストラクターに来校いただき、トレーニング講習会を行いました。体幹トレーニングをはじめ、柔軟性や体の調整力を鍛える動き方等、多くのトレーニング方法を学びました。すべてのスポーツの基本となるため、各部活動でも大いに活用できるものでした。



