

第 1 回栃木クラブ jr 女子練習会報告！

その3 (H30.8.22)

初めて出会う者同士が笑顔になり、バレーボールをする姿を見て改めてバレーボール、スポーツの魅力を実感することができました！

アイスブレイクを行い、選手間と指導者間の緊張をほぐしてから、声出しランニングから股関節と肩甲骨の可動域を広げるストレッチ、神経伝達を刺激する身体ほぐしやフットワークを行いました！

参加者の意欲のおかげで笑顔が多い雰囲気となり、心のウォーミングアップにもなりました！