

ストレッチ教室

日時：平成 29 年 7 月 22 日(土) 10:45~11:15

場所：加茂名中学校

対象：加茂名中学校女子バレーボール部 13名

内容：ストレッチの注意点や方法、ウォーミングアップの確認

加茂名中学校
女子バレーボール部のみなさん



普段行っているストレッチ、
ウォーミングアップの確認も
させていただきました！



新チームになったばかりのタイミングに呼んでいただきました。
ケガをして大好きなスポーツが出来ないのは悔しいことです。
少しでもストレッチの意味を知ってもらえるように、ケガを防ぎスポーツを
楽しめるようにサポートさせていただきます！

船越・後藤田