

令和5年度 ACTS 活動報告②

～12月23日(土) 小瀬スポーツ公園球技場～

講師：野澤啓佑さん 山梨学院大学陸上競技部コーチ
リオオリンピック400mH日本代表 チームミズノ



とても寒い日でしたが、22人の選手が参加してくれました。



◎鬼ごっこでウォーミングアップ



◎柔軟性チェック



◎片脚バランスチェック



◎動的ストレッチ



◎ミニハードルドリル



◎ミニハードル走



◎マークジャンプ



◎マーク走



◎○×ゲームリレー



