

第2回 乙訓8 中学校合同練習会

2月4日（土）に今年2回目の乙訓8中学校合同練習会を行いました。

日本全体を寒気が覆っていましたが、穏やかな暖かい気候のもとで行われました。

前回同様、高校生が作成した練習メニューを高校生が教えるという指導の難しさと楽しさを実感し、高校生にとって良い刺激を得た練習会であり、また、中学生にとっても冬期トレーニングの良い刺激になりました。



【ミニハードルのドリル】



【ラダートレーニング】



【スタートダッシュ】



【走り高跳び】



【ミニ駅伝】



【走動作の基本ドリル】



【投擲練習ボール】



【円盤投げ】



【個人指導】

新しいシーズンに向けて Go !