

# スポーツ健康科学科1年 スキー実習@戸隠

Day3(1) R2.02.05

## ●体操 トレーニングで寒さと眠さを吹き飛ばせ!



美しい朝焼けのスキー場。



## ●朝食 3日目となると朝食時も少しお疲れの様子?



## ●講習



一本のスキーで滑る練習。雪の降る中でしたが、中級班はかなり上達しました!

Day3(2)に続く...