

# 桃山中学校との合同練習会

5月29日（土）に桃山中学校との合同練習会を行いました。  
高校生が指導者になって指導ができる良い機会を得た練習会であり、また、中学生にとっても新鮮な刺激になりました。



【ステップ中心のドリル】



【押し相撲】



【ミニハードルのドリル】



【メディシンボール】



【砂走路ダッシュ】



【砂走路でジグザグ走】



【TRX を使用してトレーニング】



【体幹の柔軟】



【佐藤先生からのあいさつ】