



勉強会を行いました

12月6日(金)に、ソフトテニス部トレーナーの
小村康平さんから、ソフトテニス競技に必要な体
を作るための講話をしていただきました。



今回は、主に食事と水分補給について、
細かくご指導くださり、選手は真剣な表情
でメモを取っていました。



今回学んだことを、今後の競技生活にしっかりと
活かしていきたいです!!! ソフトテニス部

Profile

小村 康平 トレーナー

資格

理学療法士／日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー