

活動報告

投げ方教室（個人参加）を9月21日（土）に開催いたしました。中学生3名が参加してくださいました。

投球動作によって負担のかかる部分を知っていただき、胸郭や股関節の動きを良くするトレーニングを実施。また、ハイスピードカメラ撮影も行い、ケガをしない為の投げ方と自分の身体に合ったトレーニングを確認することができました。



今後も毎月『投げ方教室（個人参加）』を開催する予定です。皆様のご参加をお待ちしております。