

トップアスリートによるバレーボール教室 コンディショニング編



	食生活のポイント	休養のポイント	自宅でできるトレーニング
大澤洋美さん (旧姓:鈴木洋美さん)	バランス	自分の身体を知る	スパイク肘上げ レシーブの構えからステップ
浦田聖子さん	栄養を摂るタイミング	睡眠	膝まわり強化、怪我予防
田中姿子さん	我慢しない食事法	セルフケアを忘れずに！	タオルで簡単、 肩甲骨を動かそう！

☆☆できるものから少しずつ、自宅でも実践してみよう！☆☆