



ABLAZE CHIBA
アブレイズ千葉サッカークラブ

2023年8月31日

第二回トレーナーサポート「フィジカルテスト会」を金成トレーナー・大城トレーナーに開催していただきました！今回は千葉ポートアリーナを会場に、10m走・30m走・シャトルラン計測を実施。ゴールデンエイジと言われる年代での身体の使い方、姿勢、腕振りなど改めて大切だと感じました。約1時間半のトレーニングで劇的に変化した選手が多く、「速くなった気がする！」「身体が動かしやすい」などの声が聞けました。アブレイズ千葉SCでは今後も継続的にトレーナーサポートを実施して参ります。

御礼



MediFit JAPAN



ジュニアユース選手と共に小学生たちも参加♪



令和5年度 第二回 トレーナーサポート
「フィジカルテスト会」
10m走・30m走・シャトルラン計測



教えて頂いたストレッチメニュー、忘れずに！



計測終了後、走り方教室を実施。腕の振り方、もものあげ方を意識して。

