



# 北九州高校トピックス

令和元年12月13日 スポーツクリニック(体育コース)



トップアスリートを目指す体育コースの生徒たちを対象に、プロの現場で活躍するフィジカルコーチが講習を行いました。



講師である村岡誠さんは、ギラヴァンツ北九州  
トップチーム フィジカルコーチを務めています  
生徒は村岡さんの話に耳をかたむけ、技術向上  
のためにトレーニングに精一杯励みました



体幹を鍛えれば、それだけ怪我をしにくい身体を作ることができます。あらゆるスポーツで取り入れられているトレーニングですが、プロの現場で働く専門家から直に方法を学ぶことはなかなかできません。

まさに体育コースならではの實習。

各大会で上位入賞を目指す生徒たち、頑張ってください！

