

★トライアウト★

シニアを対象に、ローイングとセーリングのトライアウトが行われました。
ローイングのトライアウトでは、エルゴマシーンを使ったタイムの測定を行いました。
セーリングのトライアウトでは、ハイクアウト・トラピーズ姿勢を3分間キープするテストと、
バランスボードに乗りながら、トスされたボールをキャッチするテストを行いました。
暑い体育館内でのトライアウトでしたが、皆さん一生懸命に取り組んでいました。

ローイング



セーリング



〔WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。〕