



## 第1号



4月1日(日)

平成30年度の活動がスタートしました。

新加入の部員と保護者に栄養指導を行いました。

講師は三留美和さん(新潟県健康づくり・スポーツ医学科学センター 公認スポーツ栄養士)です。

その後、保護者の顔合わせが行われました。

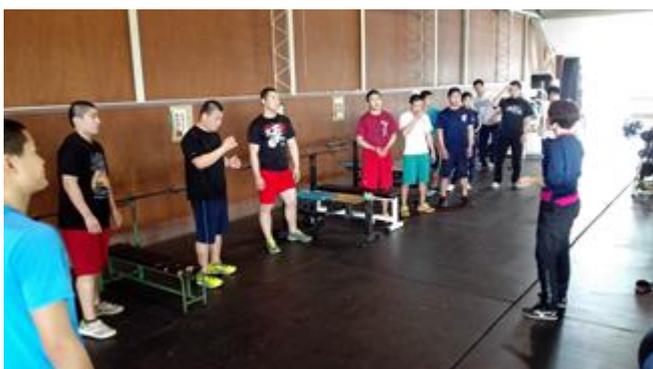


4月2日(月)トレーニング指導1

高橋亜姫トレーナー(新潟柔整専門学校)から練習前や試合前のアップ方法の指導を受けました。

筋温を上げ、筋肉を刺激することが目的です。

大会会場でも行うので中学生の皆さん見てください。



4月2日(月)トレーニング指導2

後半の下半身トレーニングでは高橋トレーナー直伝メニューの指導を受けました。

「…下半身がヤバいっす！」



4月3日(火)

3年生の保護者から昼食を作ってくださいました。いつもサポートをいただき感謝しています。

今日の揚げたてコロッケは最高においしかったです。



4月6日(金)入学式当日朝1

朝練習の時間に新入生を迎えるため校舎周りを清掃しました。僕たちも新入生を歓迎します。



4月6日(金)入学式当日朝2

生徒玄関前の満開の桜が新入生を歓迎しています。