

# 【2023強化合宿 1日目①】

名執康二氏による講演①  
「練習・試合前のコンディショニング」



心理テストを実施し、各選手には4日目に  
フィードバックされます。

# 【2023強化合宿 1日目②】



夜には、各自でケア・補強を行います。



名執先生に、相談をしています。