

【2023強化合宿 4日目①】



水中練習の前には、ドライランドで体を動かします。



入水直前には、プールサイドでサイキングアップを行います。

【2023強化合宿 4日目②】



水中練習もいよいよ佳境を迎えています。



1日目に行った心理テストのフィードバックをしていただきます。テストの結果を踏まえて、自己分析をしています。