

佐伯美香 & 多治見麻子レクバレー教室



第20回記念佐伯美香杯ひなまつりレクリエーションバレーボール大会、佐伯美香 & 多治見麻子レクバレー教室が、3月2日（月）に愛媛県総合運動公園メイン体育館で開催されました。



試合の前のレクバレー教室では、体幹トレーニングを行い、体作りの重要性が分かりました。

また、パスにおいては、声を出すタイミングやボールの見方を教わりました。参加者の皆さんは意識高く練習されており、パスの質が変わりました。

試合においては、佐伯さんと多治見さんに運動公園チームに入っていただき、計5試合ゲームを楽しみました。お二人の高い打点からのスパイクやブロックに大きな歓声が沸き、珍プレーには笑いが起き、大変盛り上がりました。

