

☆ 練習内容

○筋力トレーニング

【ランニング・ウエイトトレーニング】

【フィジカル(総合体力の向上を目指した内容)】

○泳力トレーニング

【スイムトレーニング】

【スピードとスタミナ養成を目指した内容】

○技術トレーニング

【水球の基本的技術・ゲーム形式メニュー】

本県には、水球チームが本校(高校生)とビートスイミング (旧 Sunflower Swimming) (ジュニアチーム)しか無いため、練習相手や指導として、OB(卒業生)にも協力してもらって充実した指導体制で行っています。

