

実技メニュー



『条件付きゲーム』
～状況判断力～

『違う角度から見る』
～色々なポジションの体験～

『リーダーの体験』
～責任を担う～

『時間の使い方』
～制限内での行動～

『規則や設定の理解』
～審判の目線を考える～

『個人集中特訓』
～動きを身体に伝える～

『ホームワーク iチャレ』
～自宅で挑む課題～

『限界の体験』
～極限状態でのパフォーマンス～

『フォームの修正』
～動画による自己評価と改善～

『サポートの体験』
～仲間の成功を手助けする～

