

# 硬式テニス部 9月号

千里の道も一歩から...

上達するためには練習の積み重ねが大事。

ですが、その練習にしっかりと取り組むには土台となる身体がなければ成り立ちません！

(豊島高校ではフィジカルトレーニングやストレッチにも力を入れています)



「コート上の誰よりも強く！速く！」

を合言葉に、長時間や連戦であっても高いパフォーマンスを維持できる身体を目標に日々励んでいます。

※トレーニングメニューは、理学療法士の方々が考えてくださったものを、部員のレベルに合わせて実践しています。