



# SKYACTIVS HIROSHIMA

2022.06.28

## 広島ラグビー・ジュニアラグビースクール 練習サポート

平素よりスカイアクティブズ広島へのあたたかいご声援を頂き、誠に感謝申し上げます。

ラグビーをとおして地域貢献活動を 6/26（日）マツダスカイアクティブズ広島の鯛尾グラウンドにて広島ラグビー・ジュニアラグビースクールの練習に、中本選手、大内錬選手と毛塚 S&C コーチ（\*）が参加しましたので、ご案内いたします。

（\*）S&C：ストレングス（筋力、パワー、スピード、バランス）&コンディショニング（柔軟性 全身持久力）の略

アスリートが、  
ケガを予防しながら競技に必要な身体能力を向上させていくために、  
筋力トレーニングおよびその他のトレーニングを行うこと

### ■練習のポイントを説明する中本選手、大内錬選手



### ■S&Cのポイントを説明する毛塚コーチと練習全体の様子



以上