

# 男子バレー部

## トレーニングメニュー

- 縄跳び 2重跳 50回 ×4セット  
得意な人は、ハヤブサ、三重跳びなどにも取り組みましょう。
- ランニング 一日3km 15分程度は走って欲しいです。
- ボールコントロール ボールが家にある人は、オーバー、アンダーのリフティング、壁パスなど
- 体幹トレーニング テレビを見ながらでも一日10分程度取り組んでみてください。  
細かいメニューはネットなどで調べてみましょう。