



レシーブの指導から始めます

J

T

選

手

の

丁

寧

な

指

導



JT選手とレシーブ実践



座ったままでトス、そして立ち上がって



パスの指導も丁寧に！



ジャンプはしっかり腕を後にひいて！



スパイクの実践



サーブも熱心に個人指導

