



球技スポーツにはたくさんの種目があり、自分が好きなものを見つけて楽しく取り組みやすい運動です。また球技スポーツは、全身の筋肉をバランスよく使うため、特定の部位だけでなく、身体全体の筋力を鍛えることができます。



5

球技スポーツで
全身の筋肉を使おう