件名：【第5回】自宅でできるトレーニングメニューについて

今回、5回目のトレーニング動画は、今までのようなトレーニングではなく、試合や練習中にできるセルフコンディション（ストレッチなど）をご紹介します。

<https://youtu.be/lBmnn0ami6Y>

過去動画は、以下のとおりです。

【スタンス強化メニュー】5/3 配信済み

<https://youtu.be/SX-lh1GZUcA>

【肩の強化/可動域を広げるメニュー】5/13配信済み

<https://youtu.be/JwAN377Fwk0>

【腰背部ストレッチ/体幹強化メニュー】5/13配信済み

<https://youtu.be/R5DZIt-4PM4>

【セット強化メニュー】6/7配信済み

<https://youtu.be/Y_0wZ-Q4eEo>

【セットアップ強化メニュー】6/27配信済み

[https://youtu.be/ZESJtefdPc4](https://youtu.be/HsIpQPLH6vc)

トレーナーへの質問がある方やアドバイス等を受けたい方については、以下のメール

アドレスからお知らせください。

なお、今後も追加して欲しいメニューなどありましたら、引き続きお知らせください。

メールアドレス：tokyo.archery.training@gmail.com

※ご連絡いただく際には所属先、氏名を必ずご明記ください。