

# おうちで出来る ブルズトレーニング

今回、飛騨高山ブラックブルズ岐阜は、新型コロナウイルスによる外出自粛をしている、皆様のお役に立てるように、おうちでできるブルズトレーニングの動画を作成しました！！岐阜県民、高山市民の皆様、全国のブラックブルズを応援して下さる方だけでなく、どんな方でも、体を動かして、リフレッシュしたり、再びハンドボールができるように、今できるトレーニング方法を公開しています！少しでも皆様のお力になればと思います。みんなで、今できること！コロナに負けるな！！

ストレッチVer. ↓

<https://youtu.be/STi2uwCUFwQ>

トレーニングver. ↓

<https://youtu.be/8etLGM2avto>

ジャンプver. ↓

<https://youtu.be/MHW5H-kT9G8>

キーパーver. ↓

<https://youtu.be/AldXwWGgQjs>

フェントver. ↓

<https://youtu.be/c1kuqo-m7M0>

ボールハンドリングver. ↓

[https://youtu.be/EqKw-AY\\_dq8](https://youtu.be/EqKw-AY_dq8)

