

小樽潮陵高校 女子バレーボール部

私たち女子バレーボール部は、部員 15 人（マネージャー 2 人）
で活動しています！！



～活動内容～

・週 4 日体育館練習

→アップ、サーブ練習、レシーブ練習、スパイク練習 etc

・週 2 日トレーニング

→ラダーやハードル、トレーニングルームを使って鍛えます

※OFF は週 1

2 年生も 1 年生も仲良く元気に活動中です！

日々技術向上のため練習に励んでいます。

