

# 長身を生かした速攻バレー

2021年07月14日

ケニア女子バレーチームの練習が、いよいよ本格的に始動。選手たちは息を合わせるために円陣を組み、練習をスタートします。筋肉トレーニングと、コートで実戦的な練習をする2チームに分かれます。手足の長さを生かしたブロック、サーブ、スパイクは、ケニア女子バレーチームの最大の武器です。コーチから放たれる強烈なスパイクを的確にレシーブ、ボールに向かって飛び込む姿は、まさに圧巻です。

