

7月21日～25日の4泊5日で、群馬県片品村に合宿に行ってきました。
今年はいつもお世話になっている宿がボイラーの故障で泊まれず、急遽「ロッヂノナカ」さんに、お世話になりました。

宿の前にて



部屋から見える景色と、朝の散歩の様子。山の空気は涼しく本当に気持ちよかったです。









練習では身体の使い方、パス・ドリブル・シュート等のファンダメンタル、リバウンドの強化、シェルディフェンス、速攻の練習、身体作りを中心に汗を流しました。東京より涼しく練習に集中できました。

東小川体育館での練習風景①





3日目からは武尊体育館で練習しました。











ごはんが美味しくモリモリ食べました！



夜はストレッチをしてミーティング。1日を反省し次の日につなげます。活発に意見が出ました。たくさん話してチームメイトの仲が深まりました。



最後の夕食は、宿の方のご厚意でバーベキューでした。お肉も野菜も美味しくいただきました。











関係した方々、ありがとうございました。この合宿をこれからの活動にいかしていきます！