

■夏合宿

この夏休み、2023/7/22～25 の 4 日間で女バスは群馬県の片品村へ夏合宿に行ってきました。その一部をお届けしたいと思います。

初日は学校に 7:30 集合。全員が時間通りに集まり、一路群馬へ向かいます。途中、渋滞に巻き込まれながらも 4 時間程度で目的地へ到着。

宿の方が準備してくれたお弁当を食べて、いよいよ午後から練習が始まります。まずはいつも通りに 100 本シュート。その後は合宿前から取り組んでいたメニューを中心に相手ディフェンスを外して速攻を出せるように、目的をもって練習を行いました。

ごはんもみんなで協力して配膳します。食後は夜練習でセットオフェンスの動きの確認とシュート練習。短時間で集中して取り組んでいました。就寝前にはミーティングを行い、チーム内での自身の役割を考えるきっかけとなりました。



二日目は6時半に起床。眠い目をこすりながら散歩&体幹トレーニング。河原遊びもしてきました。合宿に参加してくれた OG4 人のアドバイスも受けながら午前のメニューに取り組みます。コロナ禍を経て初の合宿ということもあり、声を出してプレーするという文化に慣れない生徒は戸惑いながらも懸命にボールを呼び込みます。これを機に、もっともっと活気のあるチームになって欲しいところです。



三日目も散歩&体幹トレーニングから一日がスタート。OG が一足先に帰宅し、いよいよ二年生が主導してチーム作りをするその一歩を踏み出します。心湧くワクワクと少しの心配からくるドキドキで顧問・コーチとも生徒を見守ります。三日目ともなると疲れが見えてきますが、同じメニューに取り組んでいても練度が上がってきた様子が分かります。そして、疲れた体を奮い立たせて夜練…と思わせておいてちょっとしたサプライズの花火。生徒は花火も片手間に自撮りに夢中でした。顧問・コーチの予想とは少し違っていました、楽しんでくれて何よりです。映えるってムズカシイネ。



いよいよ最終日。この日は午前練のみですが、練習メニューの意図を考えてゲーム形式の中でもやれる範囲でその成果を発揮していました。互いのプレーを予測し、個人・チームとして予想以上の成長を遂げたものと思います。

寝食を共にする中で一部、公共の場での振舞いを注意される場面もありましたが、宿泊を伴う行事に慣れていない生徒たちが今回の合宿から得られたものは決して小さなものではありません。合宿を終えて、これから迎える練習試合や公式戦、さらには普段の学校生活でも調布北の女バスとして新たな文化を作り、その成果を存分に発揮してほしいものです。彼女たちのこれからにご期待ください。

