

🏆2026年『寒稽古❄️』第二弾がスタート🏆

『寒稽古』第二弾は、土曜日の夜半から降り続いた雪のために、昨日の雪掻きから変則日程でスタートしました。二週間前より日の出の時間は早くなりましたが、雪の影響で寒稽古らしい寒い朝を迎えることができました(今朝6時の八王子の気温は-8°Cでした)。先週、立春🍀を迎え暦の上では春となりました。まだまだ八王子市の朝晩は寒いです。



🏆降雪後二日目。気温も低く今だに雪は消えずにグラウンドは使用できない状態が続く🏆

さて、今回の寒稽古初日は体育館で行いました。「脳トレ🧠」メニューを中心に二つのボールを持ってリフティングやドリブルしながらテニスボールをキャッチするなど、頭を混乱させながらトレーニングします。上手くやることよりも積極的に難易度の高いことにチャレンジしていくことが目的です。二年生は修学旅行明け、一年生は久しぶりの全体練習でしたが、週末に順延した新人戦に向けて朝から身体も頭もいい汗をかくことができました。



🏆『寒稽古』第二弾初日は冷蔵庫のような寒さの体育館でトレーニング🏆