

<菅平便り No.3 合宿中日終了!! キツイメニューでも元気にやっています☺>

三日目は一日天気も良く、朝、午前、午後の三部トレーニングも上級生中心に盛り上げてやり切りました。合宿は中日が一番身体にとってしんどいのですが、心理的限界を高めるために「甘い」自分自身の心に打ち勝てるよう声を出してお互い鼓舞し合いながら、コーチ陣のキツイメニューに挑んでいました。また、子どもたちを支えているのが宿舎の食事です。菅平高原で一番美味しくボリュームのあるメニューで、合宿中の元気の源となっています。



