

小平南・多摩工科合同合宿 in 白馬 に行ってきました！！



7/22~7/26の期間で長野県白馬村に多摩工科高校と合同合宿に行ってきました！

4泊5日という長くもあり短くもある日程でしたが、バレーボールの技術面はもちろん、食事面や整理整頓などの生活習慣も正すことができ、120%充実した合宿となりました。

以下、マネージャーが毎日日記をつけてくれていたので各日程報告していきたいと思います。



小平南・多摩工科合同合宿 in 白馬 に行ってきました！！

1日目！

1日目の合宿は7時半に小南を出発しました！12時過ぎくらいに宿に着くまでの間、二つのサービスエリアを介し、部員はそれぞれその土地の名物などを楽しみました！午後からは練習が始まり、リズムダンスなど様々なメニューをこなしました。5時半には夜ご飯を食べ始め、今日の主食はハンバーグとお魚でした！夜はそれぞれ分担し洗濯物やお風呂をまわしました。1日目お疲れ様でした！最幸超！！！！



1日目！

洗濯が終わらなくて大変でしたね・・・



2日目！

2日目の合宿は7時に朝ごはんを食べ、8時から練習を開始しました！午前の練習ではリズムダンスや2段トスの練習などを行い、12時半にはご飯を食べ始めました！そして13時半には午後の練習を始め、ツーメンやバックアタックゲームなどのメニューに取り組みました！暑い中の練習でしたが、みんなで励まし合いながら練習していました！そして18時から夜ご飯を食べ、分担しながら洗濯などをしました。1日練習お疲れ様でした！明日も頑張りましょう！！最幸超！！！！



基礎的な練習をよく頑張っていましたね・・・



小平南・多摩工科合同合宿 in 白馬 に行ってきました！！

3日目！

3日目の合宿は朝から雨が降っており涼しい1日となりました！午前練ではフロックアップやパス練などの基礎的な練習に取り組み、午後練ではスリーメンやバックアタックゲームなど実践的な練習を行いました！ご飯はお昼に牛丼、夜ご飯に豚しゃぶをみんなでいただきました！！今日は洗濯と風呂のノルマを達成することができました！！3日目お疲れ様でした！最幸超！！



精神的に一番大変だったと思いますがよく集中していましたね・・・

4日目！

4日目の合宿は天気の悪い1日になりました！午前はキャッチやツーマンなどの練習に取り組み、午後は打ち込みやボールを2個使ったゲーム、6人制の試合などを行いました！実践的な練習ではプレイヤーの成長がよく見られました！また、朝はコロッケ、昼はカレー、夜はからあげをいただき、沢山食べて体作りもしました！

夜にはみんなで花火もしました！線香花火で競ったりなど、いい思い出も作ることができました！！

4日目もお疲れ様でした！ついに明日が最終日！！最後の練習も頑張りましょう！！最高超！！！！



雨が上がってよかったですね・・・

小平南・多摩工科合同合宿 in 白馬 に行ってきました！！

5日目！

ついに最終日を迎えた合宿では午前に多摩工科高校との練習試合を行いました！それぞれのチームで話し合い、柔軟に対応してお互いに全力で戦いました！最後のお昼ご飯を食べた後、13時半ごろに白馬村を出発しました。途中のサービスエリアでは各々自由にお菓子やジュースを買って笑顔を見せてくれました！渋滞にあってしまったものの、7時過ぎ頃に小南に到着し無事に合宿を終えました！それぞれが実力を上げられてとても良い合宿となりました！5日間ありがとうございました！最幸超！！



顧問より



これだけ恵まれた環境で5日間過ごさせていただいたんだから、あと1か月続く夏を更に充実させてもらいたいですね！
保護者の方や協力していただいた学校にはより感謝の気持ちをもって日々過ごしてほしいと思います！
「バレーボールができる立派な人」を目指して自己研鑽続けていきましょう！
君たちはまだまだ伸びる！