

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日という長いようで短い日程でしたが、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日目は7時半に小南を出発し、2つのサービスエリアに寄りながら白馬に向かいました！午後からは練習が始まり、サーフカットやスリーメンなど様々な練習をこなしました。練習後には夜ご飯のハンバーグとお魚をおいしくいただきました。宿の生活も練習も学校関係なく協力してできていて良かったです！1日目お疲れ様でした！明日からも引き続き頑張りましょう！最幸超！！



時間管理が課題でしたね・・・

2日目！

**2日目は朝食を7時から食べ、そこから練習をしました！
午前練習はサーブカットやスリーメンなどの基礎練習をひたすら行いました！昼食に美味しいうどんを食べ、午後練習はディグやスパイク練習を行いました！
夕食はささみとアジフライなど、とても豪華でした！
3日目も頑張りましょう！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日目も7時に朝食を食べ、8時から練習を始めました！
今日は2日目と全く同じ練習メニューに取り組み、表情管理を
課題にしながら練習をしました！
基礎をこれだけできる期間は貴重だったと思います！
お昼ご飯には牛丼を、夜ご飯にはお魚とお肉をおいしくいた
だき、練習を頑張りました！
ついに合宿も折り返しです！残り2日間も頑張ろう！
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日目は朝食にコロッケを食べ、練習を始めました！
今日はペナルティとしてジャンプスクワットを1600回こなしました！**

昼食はカレーだったのでみんな沢山食べ、午後にはゲーム練習で3日間の練習の成果を発揮しました！

夕食に唐揚げと鮭を食べ夜練をしました！

そのあとすぐに花火！！とても楽しそうでした！

明日は最終日！最後まで頑張ろう！最幸超！



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！

ついに迎えた最終日では、多摩工科高校と練習試合を行いました！
5日間の成果が出てとてもいい練習試合になりました！帰り道では、
途中のサービスエリアで自由にお菓子やジュースを買った！バスでみんな
でたくさん話したい、楽しく過ごしました！
それぞれ実力も生活面も成長し、とてもいい合宿になったと思います。
これからの練習も大会も頑張ります！
最幸超！！

マネージャー一同



顧問より



我々以外に指導者が4人もいて、引率の先生も含めたら7人もの大人が付いてきてくれる環境は都立にとって決して当たり前ではありません。環境はもちろん、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これからの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！ 山田