

小南男バシ夏季合宿 に行ってきました！！



7/21~7/25の期間で長野県白馬村へ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ていたので各日程報告していきたいと思います。



小南男バシ夏季合宿 に行ってきました！！

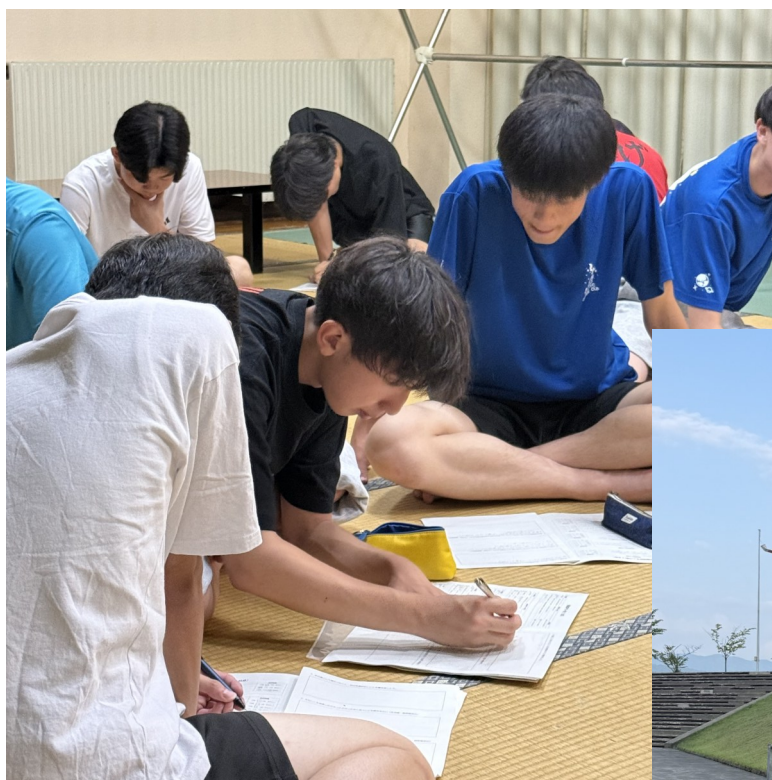
1日目！

1日目は7時に小南を出発しました！長時間の移動で疲れているなか午後からの練習をしっかりと行えていました。練習後のハンバーグはとっても美味しかったです！慣れない環境のなか自分のやるべきことを探し、行動できていたのでとても良かったです！1日目お疲れ様でした！2日目も引き続き頑張りましょう！最幸超！！！！



2日目！

2日目で疲労も溜まっている中、8時から基礎的な練習をしました！午前練習はしセフションやスリーメンを中心に、午後練習はブロックやスパイク練習を中心に練習しました！夕食は白身のフライや豚汁など、とても豪華で美味しかったです！3日目も頑張りましょう！最幸超！！



小南男バシ夏季合宿 に行ってきました！！

3日目！

3日目も7時に朝食をしっかりと食べ、8時から練習を始めました！午前はいつのも基礎的な練習をし午後からはチーム練を行いました！いつもと違う環境にも慣れてきて、みんな効率的に行動していました！合宿ももう折り返しです！明日の練習も頑張ります！最幸超！！



4日目！

4日目は昨日と同様、午前は基礎練習を重点的に行いました！昼食はカレーで特に美味しかったため、みんなおかわりをしていました！午後はチーム練習ときつい階段ダッシュを頑張りました！夕食を食べ終わった後に花火をしました！！花火で楽しんだので、明日も頑張りましょう！最幸超！！



5日目！

ついにむかえた合宿5日目！最終日は大会と同様、公式練習から試合を行いました！みんなこの合宿でできるようになったことを出せていました！そのあとチーム練習をしました！お世話になった体育館を掃除し1時過ぎに出発しました！7時前には学校に着き、次の練習に向けて荷物を綺麗に運びました！この合宿で得た技術や習慣を合宿だけで終わらせないよう、次回の練習からも頑張ります！お世話になった方々、本当にありがとうございました！
最幸超！！

マネージャー一同



顧問より

今年の合宿は例年に比べて特に厳しいものとなりましたが、他県トップレベルでやっていたコーチやあのような練習を満足にできる環境は決して当たり前ではありません。保護者の方や協力していただいたコーチ・副顧問の先生に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。習慣が君たちを作り、結果を出すことで恩返しができます、人としてもプレイヤーとしてもさらに高みを目指していきましょう！

山田