

山中湖で3泊4日の 夏季合宿を行いました!

—— 基礎技術・実戦力・チーム力の向上を目指して ——



練習の様子

【リード】

7月22日(水)から25日(土)までの3泊4日、山中湖の『スポーツイン青山通り』にて夏季合宿を実施しました。女子硬式テニス部は1年生10名、2年生8名の計18名が参加し、男子硬式テニス部・ソフトテニス部との合同合宿となりました。



山中湖での集合写真

環境の違いを体感

4日間を通して天候に恵まれ、午前・午後の二部練習を中心に、普段の学校での活動とは異なる環境の中で練習に取り組みました。山中湖周辺は標高が高く、普段以上にボールが飛んだり、バウンドが変化したりすることに部員たちは驚いていました。いつもとは違うコートや景色、環境に適応しながらプレーすることも、今回の合宿ならではの経験となりました。

基礎からじっくり

今回の合宿では、基礎技術の向上、実戦力の強化、そして集団生活を通してチーム力の向上を大きな目的としました。練習では、日頃の活動では時間十分に取ることが難しいコーディネーショントレーニングやウォーミングアップ、基礎練習から入念に取り組みました。

課題克服へ

また、直前の大会で課題として浮き彫りになったフットワークを鍛えるための球出し練習を行ったほか、平日の限られた練習時間ではなかなか時間をかけられないサーブ練習にも重点的に取り組みました。合宿後半には、部員全員で団体戦や総当たり戦を行い、練習してきたことを実戦の中で確認しました。最終日には、2年生が主体となって練習を進行しました。自分たちで練習を動かす経験を通して、上級生としてチームを引っ張っていく意識を高める機会にもなりました。

コートの外でも『チーム』に

今回の合宿で大切にしたのは、テニスの技術だけではなく。男子硬式テニス部、ソフトテニス部とともに集団生活を送る中で、時間やルールを守ること、宿泊施設の方へのあいさつ、朝・昼・晩の食事の準備や後片付け、入浴や洗濯のローテーションなど、一人一人が周囲のことを考えながら生活しました。普段自宅で生活しているだけでは、なかなか意識することのない部分にも目を向け、自分のことだけでなく、周囲の人のことを考えて行動することを学ぶ4日間となりました。

学年を越えた成長

合宿当初は、2年生が先頭に立って準備や後片付けを行い、1年生がそれに続く場面が多く見られました。しかし、日を追うごとに1年生から進んで動く場面も増え、学年に関係なく一人一人がチームの一員として行動しようとする姿が見られるようになりました。仲間が困っていれば声を掛け、互いに助け合う。こうした部分でも、4日間を通してチームとして一つ成長することができたように感じます。

保護者の皆様への感謝

また、練習で疲れた部員たちにとって、宿泊施設で毎日用意していただいたおいしい食事大きな支えとなりました。今回の合宿を実施するにあたり、保護者の皆様には合宿費用をはじめ、大きなご負担をいただきました。また、日頃より女子硬式テニス部の活動にご理解とご協力をいただいておりますこと、改めて感謝申し上げます。今回の経験を今後の活動や学校生活に生かし、部員一人一人が成長できるチームを目指して活動してまいります。

応援ありがとうございました!

これからも、感謝の気持ちを忘れずに、日々の練習に取り組んでいきます。
今後とも、温かいご声援をよろしくお願いいたします!