

# 令和5年男子バレーボール部夏季合同合宿

## ～小平南高校&多摩工科高校 in 白馬～

本年度は、長野県白馬村で4泊5日の合宿を行いました。多摩工科高校のバレーボール部と合同での合宿になったことから総勢26名（選手25名、マネージャー1名）で練習を行うことができました。お互い刺激しあえる雰囲気が生徒たちにより影響を与えてくれたと感じます。

合宿を通して、バレーボールのスキルアップだけでなく、チームとしてのまとまりや姿勢の面でも大きく成長してくれました。今後は、両校がライバルという関係だけでなく、応援しあえるような良い関係を続けてほしいと願っています。



## ～1日目～

早朝に学校を出発しました。長旅になるので、バスの運転手さんに挨拶をして合宿が始まりました。

昼過ぎに白馬村に到着し、さっそく練習が始まりました。

初日ということもあり、お風呂や洗濯などが手際よく行えず、寝る準備が整ったのは消灯時間を過ぎてからになってしまいました。



## ～2日目～

2日目から1日練習がスタートです。  
おいしい朝ご飯を食べて1日が始まりました。朝から  
ご飯をお替りしている生徒もいました。

練習では基礎練習やトレーニングがメインとなりました。白馬村は暑い時間でも扇風機で十分な気候です。体育館も5台の扇風機を使って、練習を行いました。

フリー練習の時間ではサーブやスパイク、ミニゲーム  
など生徒が考えバレーボールを楽しんでいました。



## ～3日目～

3日目はトレーニングとミーティングの日になりました。  
体調不良や怪我をしてしまった生徒も自分にできることを精一杯  
していました。

また、チームの在り方を考えるミーティングを生徒主体で行い、チ  
ーム作りを進めるきっかけになったと思います。



この日からOBが1名参加してくれました。バレーボールを教えられる顧問が2名とOBが2名の環境  
で練習ができました。

## ～4日目～

4日目は前日のミーティングの成果で、活気のある練習が行えました。練習に対する姿勢や、雰囲気作りの声など合宿で1番良い練習ができたと思います。

ご飯の配膳や、洗濯など手際もよくなり共同生活に必要な経験も十分に積めたと思います。

夜には花火を行い最終日に向けて英気を養いました。夏の思い出になれば幸いです。また、部屋の中でもカードゲームなど楽しんでいる姿が見受けられました。



## ～5日目～

5日目は試合を行いました。怪我などでフルメンバーではない中、本番形式の練習試合を行いました。5日間の練習の成果が表れているとともに、新たな課題も見つかりました。練習試合の多い夏休みでさらに成長できるよう頑張っていきたいです。

帰りのSAではお土産やご当地料理を買って楽しんでいる姿が見受けられました。



### 顧問・コーチ紹介

#### ・小平南高校

顧問：山田      顧問：中村      コーチ：林      コーチ：OB 1名

#### ・多摩工科高校

顧問：武富      顧問：佐久間