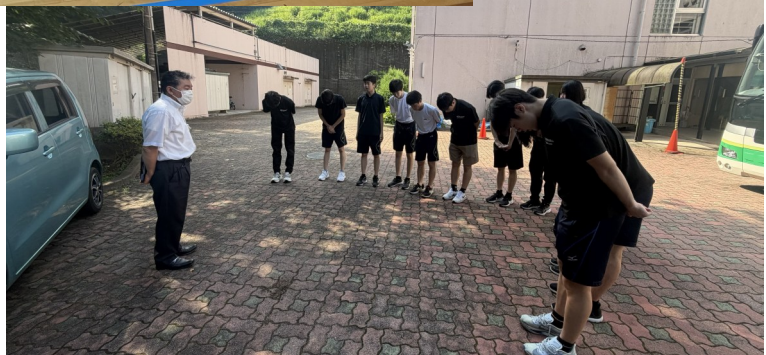


南平高校男子バレーボール部 夏期合宿に行ってきました！！

**7月21日～25日の4泊5日で群馬県片品村
まで合宿に行ってきました！**

**長いようで短い時間の中でバレー技術だけでなく、
食事や生活面においても大きく成長できた
合宿となりました。**

**以下、マネージャーが日記をつけてくれたので
ご報告させていただきます。**



南平高校男子バレーボール部 夏期合宿に行ってきました！！

1日目！

朝早くの集合からバスで約4時間、合宿先の片品村に到着しました。

入念にアップをしたあと、合宿ならではの練習がたくさんありました。

「声の出るチームとして練習して強くなりたい」という共通認識のもとで練習していますが、全員がそれを継続することはまだ難しく、今回の合宿を通して成長したい改善点のひとつです。何人か率先して声をだそうとしてくれていたのも、その人たちのような雰囲気全員がだせるよう、明日は取り組みたいです。

集団生活において連携をとって時間や荷物の管理をすることは難しいですが、これも大切な社会勉強なので、バレーボールの練習をするために全員で協力していきます。

まだ合宿1日目で始まったばかりですが、時間はあっという間に過ぎてしまいます。猛暑の中での練習は大変で、気持ちも落ちがちですが、水分補給をこまめに行い、お互いに明るい前向きな声を掛け合いながら頑張ります。一人ひとりがたくさんの成長を持ち帰られるよう、部員全員一丸となって獅子奮迅の勢いで頑張っていきます！！



南平高校男子バレーボール部 夏期合宿に行ってきました！！

2日目！

合宿2日目のスタートはみんなでジャンプスクワットからでした。

猛暑の中練習している選手たちを少しでも快適にするものの一つは、水浴びです。体育館外にある水道のホースで全身にシャワーのように浴びています。2年生は去年も経験していて、とても楽しみにしていた様子でした。

スリーメンでは、1年生が今までよりボールを落とさずに繋ぐことができるようになっており、マネージャーとしてとても嬉しかったです。また、声掛けや応援が昨日よりも大きく、いい雰囲気での練習をすることができたと思います☆

明日は3日目で、体力的にも精神的にも辛く感じるが増えるかと思います。そのため、だからこそこの逆境をチーム全員で乗り越え、さらに成長できるように全力で頑張ります！！



南平高校男子バレーボール部 夏期合宿に行ってきました！！

3日目！

合宿3日目もスタートはジャンプスクワットから始まりました。選手全員くたくたになりながらも輪になって大きな声を出しながら頑張っていました。そしてティグ練習では、自分の納得がいくレシーフが打てるまで繰り返し取り組み、中途半端なレシーフで妥協しない選手がほとんどで、とても印象的でした。午前練の終わりには水浴びをして暑さを吹き飛ばすことができたのでみんなとても楽しそうでした。

お昼ご飯は冷たいサラダうどんを食べました。おかわりの炊き込みご飯も、食トしとしてみんなたくさん食べていました。

午後は、今回の合宿初めてのフロック練習をしました。1年生も先生や2年生に教わりながら、今日一日だけを通してでも上達することができました。

練習全体を通して、1日目よりも質があがってきています。心身ともに疲労があるなか、みんなでバレーボール上達のために全力な姿に、成長を感じることができています。

合宿の振り返り地点は過ぎましたが、明日の練習ももっと質を高めなければいけません。特に2年生にとっては最後の合宿なので、1日中みっちり練習出来る日が明日で最後という自覚を持って、またみんなで頑張っていきたいと思います



南平高校男子バレーボール部 夏期合宿に行ってきました！！

4日目！

今日もジャンプスクワットから始まりましたが、疲れもあってか声が小さかったです。もっと出るはず！ランニングパス練習やティグ練習では、選手みんな納得のいく球をあげられるまでやり続けるのですが、一回で綺麗なカットをあげられることが増えており、練習の成果を感じられています。

しかし、疲労もあり、キャプテンの声掛けに対する復唱が小さいと感じている選手が多く、チームでやらなければいけないこととしてもっと意識していきたいです。

また、今日は午前練で使用した体育館が最後だったので午前練の最後に先生やマネージャー含め全員で感謝の雑巾がけをしました。この環境が当たり前だと思わず、先生方や保護者の方々の支えにいつも感謝の気持ちをもっていきます。

そして、4日目のみ夜練が無く、代わりにみんなでスイカを食べて花火をしました。スイカはOBの方とマネージャーからの差し入れで、花火は先生が買ってくださいました。ここまで毎日の練習をしっかりと取り組んだからこそ楽しめたものだと思います。

疲労が溜まってるなか、夜のミーティングで先生が「この合宿で確実にバレーボールが上達してる」と言ってくださり、みんな自信がもてたように感じます。残りの練習時間は明日の午前中しかありませんが、ミーティングで話し合った反省点を活かして最後まで頑張っていきます。



南平高校男子バレーボール部 夏期合宿に行ってきました！！

5日目！

最終日は練習が午前中のみだったことに加え、短い時間の練習でした。そのため、4日目まで時間をかけていた基礎練習がメインではなく、ネット際のフロックの押し合いや、コートを4分の1ほどにした簡単なゲームをしました。いつもよりとても小さいコートでの攻守で非日常的だったので、みんなとても楽しそうでした。

その後はすぐに宿舎に戻り、最後のご飯であるラーメンを食べ、帰りの支度をしました。帰りの途中でサービスエリアにより、約5日ぶりのお菓子やジュースを楽しんでいました。

今回の合宿、きっとみんなが行ってよかったと感じることができたのではないかなと思うほど楽しく、チームの仲も深まったとても良い機会でした。今回の合宿を経て、人間性やプレー面など、様々な面において成長できたと思います。辛いことももちろんたくさんありましたが、チーム全員で乗り越えることができたことでさらにチームの絆を深めることができました。またマネージャーとして、2年生がプレー面でも生活面でも1年生を引っ張っている姿は、1年間を通して、合宿を通しての成長を感じました。

そして、今回の合宿には先生方、保護者の方をはじめ、たくさんの方のおかげで行くことができました。当たり前では無いこの環境への感謝を忘れず、いただいたご恩に少しでもお応えできるよう、努力を続けたいと思います。



ですが、あくまでも合宿がゴールではないので、次からの練習も気を抜かず、頑張っていきます。まずは直近の都立高大会に向けて、更なる高みをめざしてみんなで走り抜けていきます

南平高校男子バレーボール部 夏期合宿に行ってきました！！

顧問より

4泊5日お疲れ様でした。

これだけバレーボールのことだけを考えられる期間はほかにありません。

この期間で、人間として大きく成長できたのではないのでしょうか。

多くの人の支えがあって合宿が行えていることに感謝の気持ちを持って始まったばかりの夏休みの練習に励んでください。

伸びしろしかない君たちに期待しています。

林



合宿に携わっていただいた方々に深くお礼申し上げます。

今後とも南平高校男子バレーボール部をよろしくお願いいたします。