

# 女子バレーボール部 活動報告 2023.8.2

## ☆夏の合宿

7月25日(火)～28日(金) 長野県上田市長和町体育館で夏季合宿を行いました。今年の夏は猛暑と報道されていましたが、長野県上田市も「例年になく暑い夏だ」と宿のご主人が話していました。

新チームの合宿の目標は、「はじかないレシーブ」と「レシーブされた場所に合わせた攻撃パターンをつくる」です。合宿前のミーティングで決めました。

練習は「基礎」をみっちり行いました。2年生の新キャプテンと部長も決まり、新たな思いで臨んだ合宿です。

午前は「無駄がない基本の動き」「広い視野をつくる動き」「よいタイミングをつかむ動き」をつくるための練習をしました。はじかないレシーブが出来るための8方向のステップ、そしてバックステップは特に意識していて何度も繰り返しました。今回の合宿では、キャプテンを中心に2年は声を出して、よく頑張っていたと評価します。

今回は、3年生が3名参加していたので、午後と一緒に「チーム練習」を行い、粘り強い守りと攻撃パターンづくりに取り組み、午前中の練習の成果も発揮できたと思います。

今回の合宿でも、3年生は率先して働いて、下級生に色々教えてくれる頼りになる存在でした。おかげで、1,2年生も成長できたことを感じているのではないのでしょうか。

宿は自家栽培のお野菜やお米で調理した、いわゆる「おしゃれな」お料理を出してくれます。普段、野菜嫌いな部員も「これなら食べれる」と完食を目指していたので、練習に励める体力をつけれたと感じています。

最終日は、毎年恒例の「バーベキュー」みんなで煙を浴びながら、ワイワイと楽しく焼いて、食べて、しゃべって合宿の疲れから解放された和やかな時間を過ごせました。

