



中学部 静岡合宿

1日目
2月10日(土)



↑この合宿の意味を再確認し、
殻を破る準備をしています。



↑全体練習①の様子です。
グループでクイズを解きました。



↑ブロック練習 (跳躍)
馬跳びの様子です。



↑全体練習②の様子です。
上半身メインで行いました。



←グループごとトンネルを
くぐり、ゴールを
目指しました。



↑全体補強の様子です。
上半身メインで行いました。
1日目の練習の締めです。

↑夕食の様子です。
たっぷりと栄養を補給し、
明日へとつなげます。

2日目 2月11日(日)



↑朝練習の様子です。
身体をしっかり起こして
本練習に備えます。

↑全体練習③の前半の
様子です。
グループで協力し合い、
競い合いました。



↑全体練習③の後半の
様子です。
仲間とタッチして
リレーを行いました。

↑全体練習④の
エンドレスリレーの
様子です。1周を力を
合わせてつなぎ切りました。



↑2日目の練習の締めです。
感謝を込めて腕立て伏せを
海に向かって行いました。



↑本当のラストです。
100人で乗り越えた砂浜合宿。
100回のリズムスクワット
(ハーフ)の様子です。



↑最後のお話を聞く様子です。
1日目の最初より
はるかに成長していました。



↑集合写真です。
みんな良い笑顔でした。
殻を破ることができたで
しょうか。

今年度は、「体づくり」をテーマに強化練習
会を重ねております。
この2日間も、徹底して体づくりのトレーニ
ングを行いました。
それと同時に、心も鍛えられ、充実した合宿
が実施できたと思います。
1人1人それぞれの目標に向かって、よい経
験になったのではないのでしょうか。
参加した選手の皆さん、お疲れ様でした！

『合宿はまだまだ続きます。』