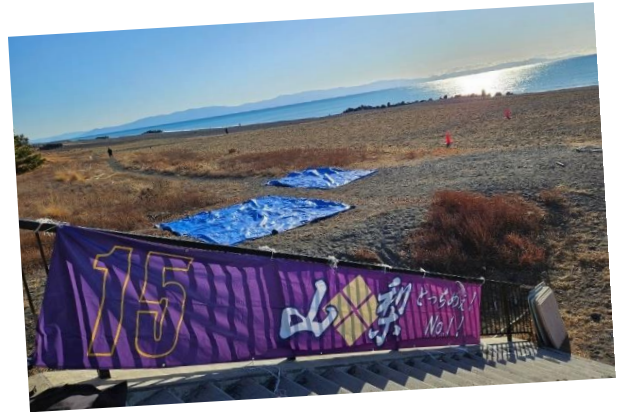


中学部静岡合宿 活動報告

～in 大浜海岸～

1日目 2月8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のゲートマスター2025です。
グループで協力し、7つのクイズを解きました。
グループの絆を深めました。



↑ブロック練習①、昼休憩を挟み、
ブロック練習②（上はハードルブロックの様子）
を行いました。

1日目の最後に全体練習②でサーキットを
全員で行いました。
(写真がありません。すみません。)

2日目
2月9日(日)



↓ 2日目の始めの会の様子です。

昨日の練習での気持ち、全体ミーティングでの前向きに変わるためのヒントを胸に、準備をしています。





↑↓全体練習③のビートランニングの様子です。



↑軸や姿勢を意識して、
リズムやタイミングを合わせて行いました。
横もきれいにそろっています。



↑ブロック練習③（跳躍）
2日間で30本走り切り、
最後のリズムスクワットの様子です。



↑全体練習④のエンドレスリレーの様子です。
20グループが仲間と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。
強化部長に感謝の気持ちを込めて
腕立て伏せを行い、

↓最後に勝負の場である
“沖縄”に向けて行いました。





天候にも恵まれ、空も海も深い青に染まっていました。



↑本当のラストです。

100人で乗り越えた100回のリズムスクワットです。
最後の最後ですが、一番声が出ていて、
これこそ集大成にふさわしく、よい締めとなりました。



←最後の号令です。
1日目より
全員が成長し、
全員の美しい手が
拳がりました。

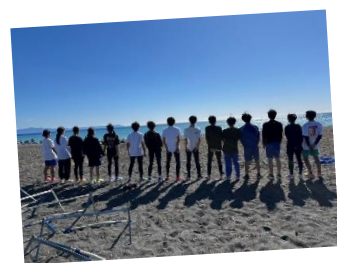


↑集合写真です。みんな素晴らしい笑顔でした。
殻を破ることができたでしょうか。



2日間で最高の仲間と
一歩前へ突き進みました。

1人1人変わるきっかけを
つかめたと思います。



夏に向けて
「熱意」と「勤勉さ」を
胸に日々を大切にしていってしょう。
参加した選手の皆さん、お疲れさまでした。