

2012 春合宿レポート

- 日時 3月17,18日(土、日)
場所 美浜町少年自然の家
目的 小学生大会、中学生大会前にアスリートチームの士気を高め、全員が何かしらの自信を持って大会に望めるようにする
目標 ケガなく無事に全員が合宿を終えること

スケジュール

【1日目】

- 8:00 内海駅集合
・全員が集り次第、小雨のなか美浜町少年自然の家まで山道コースをランニング
- 8:20 到着
・雨のためコートが使えないため室内(第1研修室)に荷物を運ぶ
- 8:50 コートで練習できないため予定を変更して入所のオリエンテーション
- 9:10 室内でトレーニングスタート
・ストレッチ、ラダー、縄跳び、ステップ、バランス
・特に普段慣れて疎かにしがちなストレッチ、ラダーを重点的にやる
※ラダーに足を何度も平気で引っ掛ける選手はラリー中もネットミスが多い



11:15 昼食



- 12:00 午後練習
雨が上がってきたので広場に移動
・ランニング、素振り、エアートennis、馬跳び、ダッシュ
- 14:30 室内に戻りストレッチを終えた後 DVD 鑑賞
・ジョコビッチがNo.1になるまでの軌跡についてのドキュメンタリー
・天才じゃなくても一流になれる 10 の法則



- 17:00 1 日目の練習終了
・各部屋に移動し寝床の準備
- 17:40 食事
・疲れた表情の選手もいたが、楽しく食べていた
・好き嫌いも多いが、絶対的に食べる量が少ない
※食べれるものでいいから、たくさんの量を食べられるようにする
※食の細い選手は 1 流選手にはなれない！！
- 18:20 食事終了
- 18:40 入浴
- 19:30 勉強会
・今回は日中勉強会を行なったので映画鑑賞
- 21:00 1 日目の日程終了
・自由時間
- 21:30 就寝準備
- 22:00 消灯

【2日目】

- 6:30 起床
- 7:00 朝のつどい
・旗係り（光宏） ・スピーチ（紘大）
- 7:20 朝食
・バイキングで以前よりおかずの品数が増えていて良かった
- 8:00 朝食終了
・各部屋に戻って部屋の片付け
- 8:30 コートに移動
・コート整備、練習準備
- 9:00 練習開始
・アップ、ストレッチを終えた後 5つのグループにわかれて練習
<午前中は基本練習>
・ラリー（ストレート、クロス）
・球出し（クロス・3点打ち分け、振り回し）
<午後練習>
・マッチ練習



- ・トレーニング（パックマン、20分間走・小学5年生以下は15分間走）



- 17:00 練習終了
・コート整備、片付け 来たときよりもきれいに！！



17:30 美浜町少年自然の家を退所

・車で内海駅まで送迎

18:00 合宿全日程終了

・内海駅解散