

8月 夏期合宿（南あわじ市 三原健康広場・寿荘）

新チームとして一丸となるために 8/5（月）～8/7（水）の2泊3日の日程で合宿に行ってきました。



訪れた日程の南あわじ市は、普段の姫路よりも涼しく、良い環境で練習に打ち込むことができました。



昼食は、体育館から出て涼しい藤棚の日陰の下などでお弁当を食べました。



暑い中のアイス最高です。ちょっと休憩して、再び練習です。



今回は寿荘さんのバスで宿舎と体育館を移動させていただきました。



夕食や朝食は寿荘さんでいただきました。美味しい魚介類が並び、特に夕食の焼鯛や鯛の刺身は絶品でした。下の写真のように毎食毎に学年代表があいさつをしました。



2日目の朝は朝食前にランニングをし、しっかり朝食を食べて午前中の練習に備えました。奥に見えるのは鳴門海峡と鳴門大橋です。



3日目の朝は体操を中心に体をほぐしました。下の写真はバランス王決定戦の様子です。



枕も変わってなかなか寝付けない人もいましたが、体調不良者も出ずに無事に全員で練習を終えることができました。寿荘さんでの食事もしっかりとご飯のおかわりもして、頼もしかったです。



このメンバーでの合宿はこの1回だけです。あっという間の2泊3日でしたがどうでしたか？2年生は1年生をしっかりと指導して引っ張り、1年生は2年生に少しでも早く追いつくよう一生懸命ついていこう！新人戦、秋季市民大会、学年別大会…、みんなで力を合わせて戦い抜こう！

