

2012 夏合宿

場所：美浜町少年自然の家

日時：8月25,26日（土,日）

参加者：スポーツテニスアカデミーアスリートチーム
アイデアスアスリートチーム

<1日目>

- 8:00 内海駅集合
内海駅から美浜町少年自然の家までランニング（3km）
- 8:30 美浜町少年自然の家に全員無事到着！！
疲れた様子もなく元気！！
入所前のオリエンテーション
所内での過ごし方やシーツの使い方、畳み方の説明
- 9:00 コート整備次第、練習準備
アップ・練習開始
動的ストレッチ・静的ストレッチ・ダッシュ



みんな動きがいいな。

環境が変わって、やる気が漲ってる！！

午後からはマッチ練習。合間を見計らって各自でランチ！！



普段と違った集中力！！勝ち負けに対する執着心！！

いいね！！

これぞ合宿！！



17:00 練習終了

1日目の練習を終え少し疲れた様子だが、みんな満足顔！！

暑い中よく頑張ったぞ！！

18:00 夕飯
動いた分、バランスよく沢山食べるんだ！！



まだまだ食べるものに偏りがあるな
今、食べてるものが将来の自分を作り上げるんだぞ！！

19:00 入浴

20:00 ミーティング

テーマ：「スポーツの持つ力」

スポーツが与える影響力や素晴らしさについて話し合い、学びました
みんなテーマについて真剣に考えてます



21:00 ミーティング終了

自由時間

22:00 就寝

<2日目>

6:30 起床

7:00 朝の集い

旗係り：勝巳 スピーチ：百恵

旗係りの勝巳は堂々と、スピーチの百恵も分かりやすくスポーツの紹介をして
くれました

7:20 朝食

ビュッフェ！！偏りのないようバランスよく

8:00 練習準備

8:30 アップ開始・練習開始

今日は日本福祉大学の女子テニス部と合同練習！！

お互いに刺激しあって、内容の濃い練習にしよう！！



午後からはマッチ練習

普段と違う相手とのマッチは緊張感があって見応えがある！！

学生もジュニア達に負けたくない、意地をみせます

17:00

トレーニング

合宿恒例の100本ダッシュ！！



合宿最後の追い込み練習！！

最後までやりきるぞ！！



チームのため、自分のために全力でやりきるぞ！！
全員が最後まで諦めることなく出来ました！！

17:30

練習終了



最後に皆で記念撮影
良い顔してる！！

日本福祉大学女子部の皆



18:00

来たときよりもきれいにして合宿終了
みんな最後までよく頑張ったぞ！！お疲れ様