

# コスモジュニア春合宿

2017年4月2日(日)~4日(火)

## 1日目

今回の合宿は14名が参加してくれました。3日間を通してお天気にも恵まれ、球数も沢山打って、初日と最終日には目に見えて違いが分かるほど、みんな上達しました！

初日はステップや前後左右の動きなどの基礎練習を中心に行いました。

夜のミーティングでは、各自しおりに今日できたこと、できなかったこと、コーチに言われたこと、明日頑張りたいことを記入し習ったことの整理を行いました。





## 2日目

2日目は、浜辺の朝散歩を楽しんだ後、昨日の練習内容の復習とスマッシュ、サーブ、ボレーの各ショット練習、攻撃と守りの動きの練習などを行いました。夜は宿のバーベキューハウスで肉、魚介、焼きそば、お好み焼き、プリンなどボリューム満点の夕食を楽しみました。

### 朝の散歩♪



### みんなでバーベキュー!



## 3日目

3日目はチーム対抗戦です。W、Y、LBの各クラスが入り混じって3チームに分かれて、みんな真剣に試合したり応援したりしました。表彰式では1位から3位まで全員に賞品のお菓子が配られ、コーチ特別賞には、合宿期間中に後輩たちの面倒をよく見てくれた東京GHの田中優大君と千歳TCの河野峻君に贈られました。がんばったね!!



今回のジュニア春合宿は、天候にも恵まれ、思い出に残るものとなりました！参加してくれたみんな、お疲れさまでした！

次回も楽しく充実した合宿を企画いたします！皆様のご参加、コーチ&スタッフ一同お待ちしております！