

# トレーニング合宿

# NB新聞

## 有言実行

をチームのスローガンに...

★ トレーニング合宿の為三重に行ってきました

トレーニング合宿に向けてチームは**竹々リリリ**で皆でのりこえようって感じて迎えました

初日は市民グラウンドでトレーニングをさせてもらいました  
テニサー設備もバッチリで、小年野球の試合がうらやましいくらい出来そうなくらいの広さでした!!!

★ 一日目のトレーニングはアップなどを教わりました!!!

体の使い方や、動かす部分をしっかり意識する事により、体の中から温まる事を学び、次のプレーを行いやすい事も分かりました。

ピッチャーは基礎やその他のピッチャーに必要なことを

たくさん教えて頂きピッチャーとして

もっともっと成長したいという気持ちが高くなりました!!!

★ 二日目はホテルの前の砂浜へ行ってトレーニング

砂浜ダッシュをした! 手作りのボールを作ってバッティング!!!

それを使ってソフトボールの試合!!!

負けたらグダグダバットをしてバーラン!!!

ボールが新聞という事や、風でどこいかわからない**ドキドキ感**や砂に足をとられ

こけそうになると**ハラハラ感**があり

楽しめました★

★ 三日目は小学生との交流をして一緒にソフトをしました!!!

一緒にノックを受けたり、昼ごはんも食べ、私たちに豚汁をふるまってくれました。

豚汁は体がホカホカになりとてもおいしかったです!! 小学生はすごく元気でソフトに対するやる気がすごくって私達大学生も負けてられないと必死でした!!! W  
とてもいい経験が出来ました!! それ以外にも、大学生だけで走り方や野球体操などソフトボールにつながるトレーニングを教えて下さいました!!!

★ この三日間を終えて

## ムキムキやー。

色々なトレーニングを教わりアップのしかたや体の使い方や

トレーニングにのぞむ姿勢など色々チーム全体で得ることが出来ました!!!

## 筋力のパワーアップに期待がもてそうです!!!

練習のはばが増えて個人的にもチーム的にも春までにしないといけない事がみつかったのもっともこの合宿をきっかけに

チームで向上していきます!!! チームワークもこれをきっかけに**切磋琢磨**し合えて、仲を深めていきたいと感じました!!!

これからも、私達は日々努力し頑張りたいと思います  
また、応援よろしくをお願いします。



記念に  
1枚撮らせて

海の学舎に  
泊りました

ホテルから  
見える朝日は  
最高!! 感動しました

ホテルの中に  
こんなのが  
設置してあります

ありがとうございませ  
また出会う時を  
楽しみにしましょ