



3. 総括

今回の2日間の強化合宿では、選手の意識の高さとチームの成長が感じられる充実した時間となりました。1日目は基礎的な動作や対人プレーを通して、個々の動きの質を見直し、土台づくりに集中しました。少人数での練習により、選手間の連携や意思疎通も深まりました。2日目は、実戦形式の中でプレーにどう落とし込むかを意識し、それぞれの役割や課題が明確になりました。午後の試合では体力面の課題も顕在化し、集中力の持続が難しい場面も見られました。デフリンピックに向けては、技術面に加え、体力強化が必要であることを再認識する合宿となりました。