

【2日目】 2月2日(日) 6:30～16:00

担当スタッフ：須田将広（仮AC）

6:30～8:00	各自レストランで朝食
8:00～8:20	出発準備 フロント集合
8:20～8:30	点呼 体調確認 ホテル出発
8:30～9:00	会場外ミーティング
9:00～9:30	準備
9:30～10:00	ウォーミングアップ
10:00～11:30	10分フルゲーム
11:40～12:00	交流会
12:00～12:30	体験会
12:30～13:30	昼食
13:30～15:00	午前中の振り返り 対人練習
15:00～15:40	クールダウン
15:40～16:00	片付け
16:00	解散

《強化合宿内容》

- 2日目は、前日に取り組んだ動きを振り返りながら、それを5対5の実戦形式の中でどのように活かすかを考え、ゲーム前の時間を使い、取り組みました。
- ゲームを通して、大学生の当たりの強さやスピードに少しずつ慣れていくことができたのは大きな収穫でした。それぞれの選手が実戦の中で自分の役割を意識し始め、プレーに現れてきた点も、成長の一つとして感じられました。
- 一方で、メンバーを入れ替えながらプレーする中で、連携がうまくいかない場面も見られました。選手同士の理解や、チームとしての動きの共有がまだ十分に浸透しておらず、今後の課題として明確になった点でもあります。
- このように、実戦を重ねる中で課題と収穫がはっきりと見えてきたことは、今後のトレーニングやチーム作りに向けての大きな一歩となりました。



- 午後の練習は、ウォーミングアップも兼ねて、細かな身のこなしの確認からスタートしました。試合で想定されるシチュエーションをイメージしながら取り組むことで、ステップワークや体の使い方の重要性を改めて実感する時間となりました。
- その後はチーム内での試合も実施しましたが、体力的な面での課題が浮き彫りとなりました。時間が経つにつれて集中力が維持できなくなり、プレーの精度や判断に影響が出る場面も見られました。デフリンピックに向けては、技術面だけでなく、体力の強化が喫緊の課題であることを改めて認識する機会となりました。