

第2回 ジュニア強化合宿報告

日 時 令和6年11月2日(土) 13:30～16:00
会 場 猪苗代町総合体育館「カメリーナ」
参加人数 小学生8名、中学生13名 計21名

1 内容

・体力測定 ・アジリティ系をメインとしたトレーニング

2 活動の様子



↑雨天のため、長距離走のタイム測定はできなかったが、室内で実施可能な種目を行った。

3 まとめ

例年、中学生を対象として実施していたが、今回は小学校5年生～中学校3年生までと参加対象を広げ実施した。中学生が小学生に声をかけたり、小学生が中学生に質問をしたりしながら、良い雰囲気の中練習を行うことができた。シーズン前の体の状態を確認するとともに、情報交換等を行い、間近に迫ったシーズンインへモチベーションを高めることができた。

保護者やチーム関係者のみなさま、ご協力ありがとうございました。

ジュニア強化副委員長 遠藤 真希