

- ・冬休みの活動
- ・木更津遠征 錬成会



『木更津遠征』

2023/12/27,28(土,日)

2023年の締めくくりとして、木更津総合高校にて開催された錬成会に参加しました。全国各地の強豪校や関東でのライバル校などが集結し、練習試合や乱取り練習が行われました。その中で、日々の練習の成果を発揮できた者や準備不足で思うような成果を得られなかった者、怪我を負ってしまった者など様々でした。新チームになって6か月が経過し、指導者も選手たちも「現在地」を知る良い経験になりました。

また、中学生も参加し、高校生相手にがむしゃらに立ち向かっていました。県外の高校生を相手に一本勝ちする子もおり、成功体験を多く積めたことでしょう。

冬は下半身強化

階段や坂道を利用して下半身強化を行います。また同時に、「自分に負けない心」を鍛えています。冬が終わり春を迎える頃には、心と体が一回りも二回りも大きく成長することを期待しています。

