

「冬期練習開始」

10月に大会が終わり、その後は冬季練習前の移行期間に入っていました。移行期間中はミーティングと、今シーズンの振り返り、部室や普段ウエイトトレーニングで使用している格技場の清掃を行いました。2年生は見学旅行もあり、心身ともに充実した移行期間を過ごしたと思います。

さて、11月からは冬期練習に入り、先日は体力レベルを把握するため、コントロールテストを行いました。体力レベルや運動能力を把握し、自分の強みを強化することも大事ですが、弱みや苦手を把握・克服し、強みに変えることも冬期練習の大事な内容です。3月まで長いようであつという間の冬期練習ですが、来シーズンの更なる飛躍のため、頑張ります。



ミーティングの様子



清掃の様子①



清掃の様子②



コントロールテストの様子