

白石強化合宿

6月1日から4日までの4日間、宮城県白石市スパッシュランド白石にて強化合宿を行いました。

今回の強化合宿はこれからレースが続いていく上で鍵になる練習ということもあり、気合いの入り方が格別でした。学校練習ではできない長水路（50m）プールを使っての練習で厳しい状況の中でしたが、短水路（25m）ではわからなかった課題が見えました。

県大会、東北、インターハイ、本番のレースは長水路になります。今回見つけた課題を修正し、ベストタイムが出るように努めたいと思います。

これからも応援よろしくをお願いします。



↑練習を支えあつた仲間



↑壁キック練習



↑練習後はしっかりストレッチ



↑レースをイメージしたレペティション練習