2017.7.23～25

コスモジュニア夏合宿



1日目

今年も夏合宿がテニスポート波崎にてスタート!!お弁当を食べ、しっかり準備体操をしてレッスン開始。スプリットステップ・ターン、前後・左右の動きなどフットワーク系を中心とした練習をみっちり行いました。

















宿に帰って、お風呂、夕食を済ませてから、夜は浜辺で花火大会をしました。やっぱりみんな花火が大好き!!用意した 300 本の花火もあっという間になくなってしまいました♪(笑)

2日目

７時に起床して、まずは浜辺で朝散歩。波崎海水浴場の砂浜は解放感いっぱいで、みんな走り回ったり、貝殻拾いをして遊びました。朝食を食べたら２日目のレッスンスタート!











初日のレッスンを復習しながら、フォア・バック・サーブ・ボレー・スマッシュの各ショット練習を行い、守りや攻撃のゲーム展開も学びました。





シャトルランもしました!





２ 日目の夜はお楽しみのＢＢＱ♪
みんな食欲旺盛でお肉もすぐになくなりました!野口コーチが鮮やかなヘラさばきで焼きそばを作ってくれて、大盛り上がりでした。



寝る前に各自、しおりの課題欄にそれぞれの習ったことや改善点を記入しコーチに提出。コーチは夜遅くまでスクール生一人一人に丁寧にコメントを記入していきました。