

2018  
7/22～24

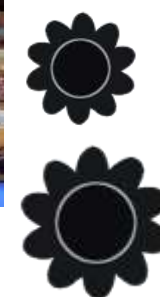
# コスモジュニア夏合宿 in 茨城



今年もコスモジュニア夏合宿が  
茨城にて開催されました！  
今回は過去最大の36人が参加し、  
大盛況の合宿となりました！



2日目は、海辺の朝散歩でリフレッシュした  
あと、昨日の練習内容の復習とスマッシュ  
練習やサーブ練習などを行いました。  
練習後半では、実戦形式のポイント戦を  
行い、低学年の子供たちは最終日の対抗戦に  
向けてカウントの仕方を練習しました。



今回は猛暑真っ只中の  
合宿だったという  
事もあり、熱中症対策も  
しっかり準備してから  
臨みました。  
初日の練習はまず、  
W・Y・LBのレベルに  
分かれてフォアハンド・  
バックハンド・ボレー  
などショットの基本練習  
をみっちり行いました。



2日目の夜は宿の  
バーベキューハウスで  
お肉・野菜・焼きそばを  
食べ、デザートの  
プリンも付いてきて  
ボリューム満点の夕食を  
楽しみました！



夜には花火大会を行いました。  
色とりどりの手持ち花火を  
みんなで楽しみました！  
明日のレッスンに向けて  
リフレッシュ！  
しっかりと睡眠をとって  
体力を回復しました。



今回心配されていた熱中症ですが  
保護者の方々の事前の対策や  
コーチ達の目配りもあり、  
ケガや病気等も無く  
無事終わることができました。  
また、子供達も暑さに負けず全力で  
テニスを楽しんでいた様子でした。  
来年の夏合宿は8/4～6を  
予定しております。毎回子供達の  
成長をしっかりと感じ取ることができる  
コスモジュニア合宿。  
次回もレベル問わずたくさん  
ご参加をお待ちしております！

