

# アシスト多賀城GW合宿

今年もアシストで  
GW合宿が行われました！



高校生から小学1年生までが同じ場所に寝泊まり。泳ぎの面だけでなく生活面全般を先輩たちから学ぶことができ普段は体験できない貴重な時間になったと思います。

## ☆練習風景☆



プールサイドでの補強、練習中の様子です。小学生はバランスボール・トランポリン・フラフープ、中高生はチューブなどを使ったトレーニングをした後練習を行いました。懸垂トレーニングを行っていたグループもありました。

# みんなでビンゴ♡

宿泊していた選手全員でビンゴ大会を行いました。大盛り上がるのビンゴ！景品には、試合用水着、ゴーグル、キャップ、Tシャツなどがありました。

小学生から高校生まで楽しめたイベントとなりました。



最終日、TOP・選手・準選手は合同メイン練習&リレーをしました。OGの加藤由佳さんも練習に参加してくれました。山梨学院大学で活躍している先輩から力をもらうことができました！



育成コースは、進級テストを行い2名が基準タイムを突破し準選手コースに上がることができました。ベストタイムを更新した選手もいます。合宿の成果が現れています！！

今回の合宿で準選手コースに進級した  
齋藤佳音莉さん、及川咲さん。



6月には県高校総体・7月には県中総体・東北高校総体・8月には宮城インターハイ、学童大会。学校関係の試合も含め今年度も様々な試合でアシストの選手が活躍します。これからも皆様の応援よろしくお願ひします。