

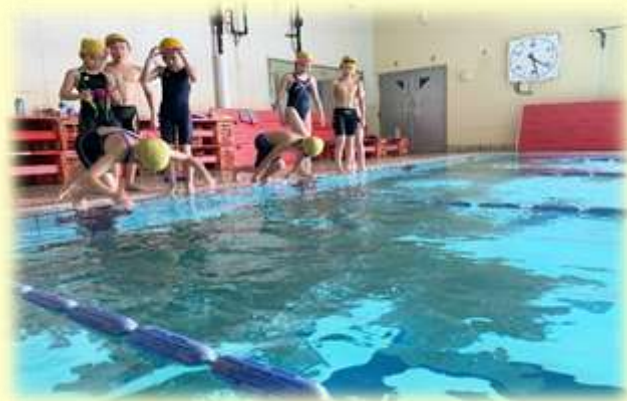
# アシストGW合宿

今年のGW合宿は10連休真っ只中、5月2日～6日の4泊5日で行われました。  
今回TOPは県合宿に参加していた為、選手から育成まで47名が  
アシスト合宿に参加しました。

## ～練習の様子～



★きつい練習もみんなで頑張りました！！★





♪みんなで楽しくごはんタイム♪  
ごはんをしっかり食べることも速く泳ぐ為には大事なこと！  
みんなもりもり食べています!(^^)!



練習以外の時間は、クラスや年齢関係なく楽しく過ごしています(^^♪  
**みんな仲良しです!!**



♪準選手ガールズ♪  
練習終わりの  
おつかれスマイル☺

## ☆育成コース☆



プールでの練習の他にも、陸上で体幹トレーニングや腹筋、背筋など基礎トレーニングを行いました！小学生でも体幹トレーニングなどの筋トレは泳ぎのブレが少なくなり、体を速く動かせるようになることや後半疲れない泳ぎができるようになるなどの効果があります！



今回は、合宿1週間後に行われる東北ジュニア大会、スプリント大会。そして、夏の大会に向け一人一人が一生懸命頑張っていたと思います。きつい時には仲間同士で励まし合い絆も深まりました！今後の大会での良い結果報告が出来る事を期待しててください！