

菅平台宿報告

いつもスピアーズにご声援いただきありがとうございます。

9月の公式戦に向けてスピアーズは7月5日(月)より長野県の菅平にて合宿をおこなっております。その様子をお伝えいたしますので

今後とも応援よろしく申し上げます。

7月6日(火)午後練習の様子です。



怪我を予防する、練習前のウォーミングアップの様子



F Wはスクラムに向けての1対1の引っ張り合いで姿勢の練習



スタイルスFWコーチの指示でスクラム練習開始、全ての基点になるだけに佐野監督も熱い視線で見つめる(中央ブルーのジャージ)



チーム全体でアタックシステムの練習。細部にわたり確認を行う。



最後は合宿のテーマの1つでもあるフィットネス練習。辛い練習であるが各自で追い込んで行っていた。



練習後すぐにチキータバナナを食べてリカバリー。明日の練習に備える