二日間の強化合宿

濱野　真由

私は、二日間の強化合宿に参加しました。

一日目は、バウンディングやこれから跳び方がはさみ跳びから背面跳びに変わるので後ろ向きでマットにジャンプして後転をする練習をしました。

バウンディングは、上手にできるように練習していきたいと思います。

また、新しくホッピングも教わりました。

二日目は、ふみ切り足の入り方を練習しました。

私は、今まで上から下に勢いよくふみつけるのが正しいと思っていたけど、地面につま先をさすようにしてふみ切ることが正しいと知れてよかったです。

側転やとう立で歩くことがうまくできなかったので毎日家で、コツコツと練習して歩くことができるようになろうと思いました。

お手本になる先ぱい方が周りに大勢いて、良い体験になりました。

来年も、この合宿に参加できるよう、しっかりと練習に取り組んでいきたいです。