

2023年

制作：広報部  
ワッツアップ

# こまつがわ 8月号

題字：宗新光さん

社会福祉法人ひらいルミナル

地域活動支援センターこまつがわ

〒132-0034 東京都江戸川区小松川2-9-2 1階

☎ 03-5858-6421(代表)



## LOVEこま合宿



今回の合宿は去年に引き続き東京での開催となり、今年は普段プログラムで使用しているお馴染みの中平井コミュニティ会館でバレーの練習を行いました。なんと今年は練習量が約14時間！！レベル別に分かれて各班にコーチを配置し普段出来ない練習に取り組みます。

1日目は朝10時～16時で行い、中1時間昼休憩がありました。午前中は選抜班・基礎班・基礎初級班の3班に分かれ、午後は選抜班と基礎班の2班に分かれます。各班基本の動作の確認や一人一人の癖を見抜いてもらい指導して頂きました。

練習が終わり、皆さんお待ちかねの懇親会や温泉です。練習の疲れなんかすっ飛ばしちゃいますね。センターの職員さん達も合流して、船堀にある太陽酒場さんでご飯を食べます。テーブルを転々としながら思い思いに過ごし、個性的なメンバーさんも多く笑いが絶えない時間となりました。その後は歩いて天然温泉東京健康ランドまねきの湯で1日の汗を流しながらお泊まりする人はしません。実は9月初めにまねきの湯が閉店してしまうので、名残惜しいです。

2日目は10時～18時までとかなりハードです。中1時間昼休憩を挟みながら行い、合間に休憩を長くとったりしました。午前、午後と選抜班・基礎班の2班に分かれます。なんと！特別コーチとして、荒川区にある地域生活支援センターアゼリアの足立さんに来て頂きました。1日目よりも更にブラッシュアップした内容を伝授して下さいました。



基礎班 特訓中



選抜班 特訓中

2日間ともですが、お昼食べてゆっくりするかと思えば、既に練習始めてる人達が多くて皆さん熱が入り込んでいる様子でした。また、各班のコーチ達から普段できないようなより細かい指導1人ずつにして頂き、みんながレベルアップすることが出来た実りのある時間でした。そして練習量が約14時間とかなりバードだったにも関わらず、ケガもなく無事に終わることができたのでホッと一安心しました。

