

【青と夏】

梅雨も明け、本格的な夏がやってきました！毎年の猛暑対策を考えに考え、試行錯誤しながら夏場の稽古を乗り切っています！

その**猛暑対策の一環として、本校柔道部ではプールトレーニングを行っています！**



【管理の行き届いたキレイなプールにて集合写真！】

稽古の時間を早めて実施し、少しでも涼しい時間帯から稽古を始めています！そして、**稽古で火照った身体をプールにてクールダウンさせます！**

本日は水球トレーニング！2チームに分けて水球大会をします！道場内とは違い、暑い水の中は非常に快適です！



【パスをさせまいと果敢に攻防する部員達】



【何とかゴールに入れようと作戦を考え攻める部員達】

乱取よりも白熱した戦いが繰り広げられた水球トレーニングでした！

夏の青空と青いプールは本当に絵になります！ あの日の思い出は心の中にずっと残りますね！



続いて今日は『そうめんパーティー』をしました。**夏といえばそうめん！**食欲が出ない中でも冷たくて食べやすいですね！練習後の冷たいそうめんをみんなで食べればいつもよりもおいしくたくさん食べられます！

モリモリ食べて、怪我をしない身体を作ってほしいと思います！



【おいしそうに食べる部員達】

栄養のバランスを考え、夏野菜を冷たいツユの中にふんだんに入れました！また、刻みオクラやワカメ、鰹節、フライドオニオン、刻み海苔などトッピングも充実させおいしくいただきました！

保護者の方より野菜のかき揚げを差し入れとしていただきました！本当にありがとうございました！

沢山食べて夏の稽古を乗り切りたいと思います！