

都並敏史と行く短期強化合宿

2009年8月10日(月)～12日(水)

開催場所 群馬県利根郡片品村花咲尊山

参加者 小学1～6年生 計27名

合宿初日は豪雨の中の出発となりました。横浜、新宿にて集合し、合宿場所となる片品村へと向かいました。現地に着くと雨が小降りになっていたため人工芝グラウンドにて練習を行いました。トレーニングの内容は、低学年(1, 2年生)・高学年(3年～6年生)ともにボールコントロールを中心に行いました。またこの合宿で初めて顔を合わせる子ども達も多かったためボールを通して仲良くなれるように試合も行いました。夜は食事の後、全体ミーティングを行いサッカーの話や改めて自己紹介をしたりして交流を深めました。

2日目、天候は快晴、朝6時30分に起床して宿舎周辺を散歩しました。やはり大自然の中ということもあり、「凄く気持ち良かった」と子ども達も言っていました。朝食後休憩してから午前練習に向かいました。この日から都並コーチが合流し、子ども達に熱い指導をしてくれました。トレーニングの内容は、低学年(1, 2年生)・高学年(3年～6年生)に分けて1対1を中心とした対人を行いました。午前中の練習では都並コーチは高学年の練習に入りました。



練習終了後宿舎に戻り、昼食を食べた後、休憩をしてから午後の練習に向かいました。午後、都並コーチは低学年の練習に入り、午前中と同様の熱い指導を低学年の子ども達にしてくれました。練習内容は低学年、高学年ともに個人の強化を目的として行いました。低学年は4ゴールの1対1をベースにして対人を強化、高学年はボールを失わないためのボールキープに関して、またボールを奪うためのチャレンジを徹底して行いました。

練習の最後に試合を行いました。みんな最後まで一生懸命頑張っていました。練習終了後、宿舎へ帰り、入浴、夕食を済ませミーティングをした後、都並コーチはじめみんなで花火をして楽しみました。この日は朝から晩まで子ども達はフル稼働の1日となりました。

最終日も快晴で気持ちの良い朝となりました。朝食をとり、部屋掃除、各自荷物をまとめてから合宿最後の練習に向かいました。2日間とてもハードな練習をしているのにこの日も子ども達は朝からすごく元気で都並コーチもびっくりしていました。最終日はウォームアップをした後で低学年(1,2年生)、高学年(3年~6年生)それぞれ分かれて試合を中心に行いました。低学年は5対5の試合、高学年はコーチを入れて9対9の試合を行いました。どちらの試合も接戦となり非常に白熱した好ゲームとなりました。

練習終了後、都並コーチはじめ各コーチからこの合宿に参加してくれたみんなへの総評をして合宿最後の練習が終了となりました。宿舎に戻り昼食を済ませ、お世話になった宿の方に挨拶をしてからバスに乗り帰路へと着きました。この合宿に参加してくれた子ども達は、普段東京と神奈川に住んでおり一緒にサッカーをする機会がない子ども達でしたが、この合宿を通じて一緒にボールを蹴りとても仲良くなれたと思います。子ども達のなかには、連絡先を交換している子もいました。

子ども達がこの合宿で得た経験を今後のサッカーや日常生活に活かしてくれれば良いと思います。そしてまた都並コーチはじめ各コーチと会った時に成長した姿を見せてほしいと思います。