

1日目 8月27日(土)

午前中は、京都サンガスタジアムにてスポーツクライミング競技を京都府山岳連盟(京都きつず指導者)、奥井 健吾 先生や清水 雅章 先生、戸田 和樹 先生、本郷 真一 先生、榎本 幸博 先生、清水 萌翔 先生の多くの指導者の方々にお世話になり、ボルダリングやリード壁を使用し、高さとの恐怖心と闘いながら、少しでも上に登ることを体験させていただきました。

午後からは府立丹波自然運動公園内体育館にて、府立亀岡高等学校教諭 井寄 裕先生にお世話になり、剣道の魅力や競技特性の説明を受け、礼法や素振り、打ち込み等を中心に、日本の武道「剣道」の体験をさせていただきました。

夜には、京都トレーニングセンター宿泊棟研修室にてファミリープログラム担当の木村 祐子 先生にお世話になり、アスリートの栄養を考えた試合日の「朝食メニュー」をグループ毎に意見を出し合ってまとめ、理想的な朝食のプレゼンを行いました。その後、各自、振り返りシートに今日の学びや、これからの食事でチャレンジすること等をまとめました。

2日目 8月28日(日)

午前中は、府立丹波自然運動公園内体育館にて、府立亀岡高等学校教諭 西 政治先生にお世話になり、サッカーを通して学んだ経験や体験談を交えながら、「スポーツを楽しむ」「夢を持つこと」「苦手なことにもチャレンジする大切さ」等、トップアスリートを目指すうえで重要となる要素について講演いただきました。講演後は、ストレッチと体幹トレーニングを組み合わせた様々なランジエクササイズ、次にサッカーボールを使って、パスやドリブル練習を行いました。それぞれ正しいフォームやボールを蹴るポイントについてレクチャーしていただき、最後は4班に分かれてゲームを行い、どの班も楽しくゲームを展開しておりました。

午後は、府立須知高等学校第二体育館に移動し、京都トレーニングセンター指導員、野々村 守 先生、小山 翔太 先生にお世話になり、ホッケー競技のルールを説明いただいた後、スティックの持ち方からドリブル・パス・シュートの基本動作を学びました。分かりやすく丁寧に指導をしていただき、きつずの上達ぶりは素晴らしかったです。最後におこなったゲームはとても盛り上がりました。

普段、なかなか経験する機会がない競技を体験できた2日間となりました。みんな元気に参加し、充実したトレーニングキャンプとなりました。