別　紙

１日目　８月26日（土）

午前中は、オリエンテーションプログラムとして、しおりに書いてきたトレーニングキャンプの目標や身につけたいことについて、グループに分かれての交流を行いました。その後、全体で発表を行い、キャンプで頑張ることをみんなで共有しました。

午後からは府立丹波自然運動公園内の体育館にて、えびすバスケットボールクラブ代表の塚本　洋平氏に、トップアスリートを目指すうえで必要な資質や考え方を始め、周囲から応援や支援される人になるための大切なことについて講義していただきました。講義後は、バスケットボール体験として２人組でドリブルやパスのボール遊び等から、シュートの打ち方やディフェンスの仕方についてレクチャーしていただき、最後は4チームに分かれてゲームを行いました。パスを繋ぎながらチームでゴールを狙い、楽しみながらゲームを行いました。

夕食後、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当日と日常時の「朝食メニュー」をグループ毎に意見を出し合って創作し、理想的な朝食のプレゼンテーションを行いました。その後、各自で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27日（日）

午前中は、府立丹波自然運動公園内体育館にて、京都医健専門学校の平岡　義光先生による、アルティメット体験を行いました。始めにフライングディスクの持ち方や3種類の投げ方等を学び、どうすれば上手く投げられるか、何度も繰り返し練習しました。3チームに分かれてゲームを行い、チームで声をかけ合いながらパスを繋いで、協力してゴールを狙いました。最後は2チームに分かれて全員でゲームを行い楽しみました。

午後は、府立乙訓高校の山本　裕幸先生による、バドミントン体験を行いました。非常に分かりやすく丁寧に指導をしていただき、きっずの上達ぶりは素晴らしかったです。休憩時間も熱心に練習に取り組むほどでした。最後に行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し、きっず同士が生活を共に過ごすという貴重な２日間でした。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。