

令和五年度近畿体操協会 女子ジュニア強化合宿報告

近畿ジュニア委員長

林 啓明

日 程：令和5年12月23日(土)～24日(日)

場 所：なんば体操クラブ (宿舎：ホテル東横 INN 大阪なんば日本橋)

参加者：第40回近畿ジュニア大会 女子A・Bクラス各府県上位二名と帯同コーチ
小学生10名 中学生9名 コーチ13名 (名簿別紙添付)

内 容：初日…全員ウォーミングアップ ストレッチ 各自トレーニング

種目練習 (30分ローテーション) 立姿勢・美しい足の揃き・ジャンプの基本練習

二日目…全員ウォーミングアップ ストレッチ 基本練習 (各自課題練習)

講義(濱田武仁)『傷害予防とセルフケア』他

所 感：開講式では緊張顔の参加者に対して、山田会長と尾寄理事長よりご挨拶を頂き、更に気が引き締まったように見えた。

参加者は色々な帯同コーチに声をかけてもらいながら、充実した練習時間を過ごせたようだ。後半は、なんば体操クラブの山崎・下村両先生に世界を見据えた内容の練習に、参加コーチ陣も熱心にビデオ撮影をしていた。練習後のミーティングでは山崎先生より貴重なお話を含めた内容で、参加者もより一層日々練習に対しての心構えが高まったようだ。懇親会では二人組になったの自己紹介、技について練習中の技について尋ねたり、相手を褒めたり、コーチの良い所や嫌な所(笑)について話をする場があり、和やかな雰囲気終了した。二日目も全員揃ってのウォーミングアップ。日頃見落としがちな部分も細かくチェックされ、各自一生懸命取り組んでいた。後半の濱田先生の講義はポイントと書面を使って分かり易く解説して頂き、参加者も自分の身体に対する認識が非常に高まったと感じた。

近畿ジュニアの女子合宿は今回が初めて。参加選手や帯同コーチは、今回学んだ事を各所属で実施し、まずは自クラブのレベルアップに繋げる。そして各府県各クラブで情報共有し、近畿全体がレベルアップできるよう継続する事が重要である。次回は男女合同、滋賀県栗東体育館で実施したいという意欲的な意見も出て、各参加者の向上心も強く感じた。

