

僕	は	、	1	0	月	8	日	～	1	0	日	に	秩	父	別	で	行	わ	
れ	た	北	海	道	選	抜	一	次	合	宿	に	参	加	さ	せ	て	頂	き	ま
し	た	。																	
始	め	は	と	て	も	緊	張	し	て	い	て	、	普	段	で	き	る	こ	
と	が	で	き	ま	せ	ん	で	し	た	。	時	間	が	経	つ	に	つ	れ	て
慣	れ	い	き	、	仲	間	と	の	コ	ミ	ュ	ニ	ケ	ー	シ	ョ	ン	が	増
え	、	良	い	雰	囲	気	で	練	習	が	で	き	ま	し	た	。			
練	習	内	容	は	ラ	ン	ニ	ン	グ	、	フ	ツ	ト	ワ	ー	ク	か	ら	
始	ま	り	、	サ	ー	ク	ル	レ	イ	ア	ッ	プ	、	1	on	1	、	パ	ワ
ー	ス	テ	ッ	プ	、	3	on	3	な	ど	、	オ	フ	ェ	ン	ス	を	中	心
と	し	た	練	習	を	2	日	目	の	午	前	練	習	ま	で	行	い	、	2
日	目	の	午	後	か	ら	は	ゲ	ー	ム	を	中	心	に	練	習	を	し	ま
し	た	。																	
練	習	の	中	で	大	事	だ	と	感	じ	た	点	は	、	ド	リ	ブ	ル	
を	強	く	付	き	、	直	接	視	野	で	ゴ	ー	ル	を	見	る	と	い	う
点	で	す	。	ド	リ	ブ	ル	を	強	く	付	く	時	、	腕	な	ど	の	上
半	身	の	力	で	強	く	つ	く	と	思	い	が	ち	で	す	が	、	下	半
身	の	反	動	を	利	用	し	て	強	く	付	く	と	い	う	こ	と	。	直
接	視	野	で	ゴ	ー	ル	を	見	な	が	ら	も	、	間	接	視	野	で	周
り	の	動	き	を	み	る	と	い	う	こ	と	で	す	。	一	番	大	事	だ

と	感	じ	た	点	は	、	声	を	出	す	と	い	う	こ	と	で	す	。	大	
き	な	声	で	「	は	い	」	と	言	っ	た	り	、	仲	間	と	コ	ミ	ュ	
ニ	ケ	ー	シ	ョ	ン	を	と	る	こ	と	に	よ	り	、	自	分	の	意	志	
を	相	手	に	伝	え	る	こ	と	が	で	き	、	見	方	と	の	パ	ス	の	
タ	イ	ミ	ン	グ	な	ど	が	あ	っ	て	く	る	の	で	、	一	番	大	事	
だ	と	感	じ	ま	し	た	。	そ	れ	と	、	基	礎	も	大	事	だ	と	感	
じ	ま	し	た	。	こ	の	合	宿	に	参	加	し	て	い	た	全	員	が	基	
礎	を	中	心	と	し	た	プ	レ	ー	を	し	て	い	て	、	ミ	ス	が	少	
な	か	っ	た	か	ら	で	す	。												
	ホ	テ	ル	な	ど	で	の	他	の	選	手	の	態	度	も	勉	強	に	な	
り	ま	し	た	。	あ	い	さ	つ	の	声	の	大	き	さ	、	素	早	い	行	
動	、	気	配	り	な	ど	が	し	っ	か	り	し	て	い	て	意	識	の	高	
さ	が	感	じ	ら	れ	ま	し	た	。											
	今	回	の	合	宿	で	学	ん	だ	行	動	力	や	基	本	技	術	を	自	
分	の	チ	ー	ム	で	も	意	識	し	、	北	海	道	選	抜	の	よ	う	な	
チ	ー	ム	に	な	り	た	い	で	す	。	こ	の	合	宿	で	指	導	し	て	
下	さ	っ	た	先	生	方	、	推	薦	を	し	て	く	だ	さ	っ	た	地	区	
の	先	生	方	、	い	る	も	支	え	て	下	さ	っ	て	い	る	顧	問	の	
先	生	、	両	親	、	本	当	に	あ	り	が	と	う	ご	ざ	い	ま	し	た	。