

僕	は	北	海	道	選	抜	の	合	宿	に	参	加	さ	せ	て	い	た	だ	
き	、	自	分	の	良	い	所	と	直	す	べ	き	所	が	何	個	か	見	つ
け	る	こ	と	が	で	き	、	今	の	自	分	と	北	海	道	の	ト	ッ	プ
の	人	と	の	実	力	を	比	べ	る	こ	と	も	で	き	た	の	で	良	か
っ	た	で	す	。	一	日	目	は	体	幹	や	シ	ュ	ー	ト	の	練	習	、
ス	リ	ー	メ	ン	な	ど	を	し	ま	し	た	。	体	幹	で	は	普	段	使
わ	な	い	筋	肉	も	ト	レ	ー	ニ	ン	グ	す	る	こ	と	が	で	き	ま
し	た	。	シ	ュ	ー	ト	練	習	で	は	ゴ	ー	ル	下	の	シ	ュ	ー	ト
や	レ	イ	ア	ッ	プ	シ	ュ	ー	ト	の	練	習	を	し	ま	し	た	。	レ
イ	ア	ッ	プ	の	練	習	で	は	ド	ラ	イ	ブ	の	緩	急	が	大	切	だ
と	い	う	事	が	わ	か	り	ま	し	た	。	ス	リ	ー	メ	ン	で	は	リ
ー	ド	パ	ス	と	ス	リ	ー	ポ	イ	ン	ト	ラ	イ	ン	の	と	こ	ろ	か
ら	踏	み	込	む	と	い	う	事	を	意	識	し	ま	し	た	。	夜	の	練
習	で	は	、	シ	ュ	ー	ト	フ	ォ	ー	ム	の	確	認	や	ス	リ	ー	メ
ン	を	応	用	し	た	シ	ュ	ー	ト	、	ワ	ン	カ	ウ	ン	ト	で	シ	ュ
ー	ト	を	打	つ	練	習	を	し	ま	し	た	。	ワ	ン	カ	ウ	ン	ト	の
シ	ュ	ー	ト	練	習	は	、	片	足	を	先	に	出	し	て	お	く	こ	と
を	意	識	し	ま	し	た	。	二	日	目	は	ス	リ	ー	メ	ン	や	四	角
パ	ス	、	オ	ー	ル	コ	ー	ト	の	1	on	1	、	ゲ	ー	ム	を	し	ま
し	た	。	自	分	の	チ	ー	ム	で	の	練	習	よ	り	も	パ	ス	が	速

か	っ	た	の	で	、	少	し	苦	戦	し	ま	し	た	。	ゲ	ー	ム	で	は
直	す	べ	き	こ	と	の	一	つ	の	デ	ィ	フ	ェ	ン	ス	が	、	全	道
の	人	た	ち	相	手	に	あ	ま	り	通	用	し	な	か	っ	た	の	で	、
も	っ	と	粘	り	強	い	デ	ィ	フ	ェ	ン	ス	が	で	き	る	よ	う	に
な	り	た	い	と	思	い	ま	し	た	。	し	か	し	、	オ	フ	ェ	ン	ス
で	は	積	極	的	に	ド	ラ	イ	ブ	に	行	け	た	の	で	良	か	っ	た
で	す	。	夜	は	三	日	目	の	ゲ	ー	ム	で	使	う	た	め	の	4	on
4	を	し	ま	し	た	。	三	日	目	も	主	に	ゲ	ー	ム	を	し	ま	し
た	。	全	道	の	人	た	ち	の	実	力	を	知	る	こ	と	が	で	き	、
実	際	に	一	緒	に	プ	レ	ー	で	き	て	と	て	も	良	い	経	験	に
な	り	た	く	さ	ん	の	事	を	学	ぶ	こ	と	が	で	き	て	良	か	っ
た	で	す	。																
	室	蘭	の	連	盟	の	方	々	、	顧	問	の	先	生	方	、	こ	の	合
宿	に	参	加	さ	せ	て	い	た	だ	き	本	当	に	あ	り	が	と	う	ご
ざ	い	ま	し	た	。	二	時	間	半	も	か	け	て	会	場	ま	で	送	っ
て	く	れ	た	家	族	に	も	感	謝	し	て	い	ま	す	。	あ	り	が	と
う	ご	ざ	い	ま	し	た	。	今	回	学	ん	だ	事	を	し	っ	か	り	と
活	か	し	、	自	分	や	チ	ー	ム	が	も	っ	と	強	く	な	れ	る	よ
う	に	が	ん	ば	り	ま	す	。	今	回	応	援	し	て	い	た	だ	い	た
方	々	、	本	当	に	あ	り	が	と	う	ご	ざ	い	ま	し	た	。		