

僕	は	1	月	1	3	日	か	ら	1	5	日	に	か	け	て	札	幌	で	
行	わ	れ	た	北	海	道	男	子	J	r	オ	ー	ル	ス	タ	ー	第	二	次
合	宿	に	参	加	さ	せ	て	頂	き	ま	し	た	。	こ	の	合	宿	に	は
第	一	次	合	宿	か	ら	選	出	さ	れ	た	2	2	人	と	、	決	戦	大
会	で	活	躍	し	、	こ	の	合	宿	に	呼	ば	れ	た	4	人	の	2	6
人	で	行	わ	れ	ま	し	た	。											
こ	の	合	宿	で	は	、	ド	リ	ブ	ル	ラ	ン	ニ	ン	グ	、	ス	ト	
レ	ッ	チ	、	フ	ツ	ト	ワ	ー	ク	を	し	な	が	ら	体	を	動	か	し
た	後	、	サ	ー	ク	ル	レ	イ	ア	ッ	プ	、	リ	バ	ウ	ン	ド	ド	リ
ル	な	ど	の	基	本	技	術	の	練	習	を	2	日	目	の	午	前	練	習
ま	で	や	り	ま	し	た	。	午	後	練	習	か	ら	は	2	on	1	、	3
on	3	と	人	を	増	や	し	な	が	ら	合	わ	せ	の	練	習	を	し	た
後	、	3	日	目	の	練	習	に	は	5	on	5	の	ゲ	ー	ム	を	し	ま
し	た	。																	
こ	の	合	宿	で	学	ん	だ	こ	と	は	、	ま	ず	声	の	出	し	方	
で	す	。	フ	ツ	ト	ワ	ー	ク	の	時	は	「	ビ	ヨ	ー	ン	」	な	ど
と	体	の	動	き	に	合	っ	た	声	を	出	し	て	、	今	ど	こ	を	意
識	し	て	い	る	か	を	理	解	し	ま	す	。	ダ	ッ	シ	ュ	の	時	は
「	ガ	ン	バ	」	な	ど	と	声	を	出	し	て	、	周	り	を	盛	り	上
げ	ま	す	。	こ	の	様	に	、	声	の	出	し	方	も	工	夫	し	て	い

て	、	声	の	重	要	さ	を	学	び	ま	し	た	。								
		次	に	ボ	ー	ル	マ	ン	へ	の	デ	ィ	フ	ェ	ン	ス	で	す	。	よ	
く	、	ボ	ー	ル	マ	ン	に	は	ワ	ン	ア	ー	ム	と	言	い	ま	す	が	、	
今	回	の	合	宿	で	は	、	最	低	ワ	ン	ア	ー	ム	と	言	わ	れ	ま	し	
し	た	。	僕	が	ボ	ー	ル	を	持	っ	た	時	、	い	つ	も	な	ら	シ		
ユ	ー	ト	を	打	て	る	の	に	、	こ	の	合	宿	の	時	は	思	う	よ		
う	に	で	き	ま	せ	ん	で	し	た	。	な	の	で	、	デ	ィ	フ	ェ	ン		
ス	の	難	し	さ	や	、	そ	の	デ	ィ	フ	ェ	ン	ス	が	で	き	た	時		
の	す	ご	さ	を	学	び	ま	し	た	。	他	に	も	食	べ	る	こ	と	の		
大	切	さ	を	学	び	ま	し	た	。	こ	の	合	宿	で	は	最	低	1	回		
は	お	か	わ	り	を	す	る	こ	と	に	な	っ	て	い	ま	し	た	が	、		
ほ	と	ん	ど	の	人	が	3	回	以	上	お	か	わ	り	し	て	い	ま	し		
た	。	た	く	さ	ん	食	べ	て	い	た	人	は	最	後	ま	で	走	り	き		
れ	て	い	ま	し	た	。	食	べ	る	量	も	プ	レ	ー	に	関	係	す	る		
こ	と	を	学	び	ま	し	た	。	他	に	も	た	く	さ	ん	学	ぶ	こ	と		
が	で	き	、	い	い	経	験	が	で	き	ま	し	た	。							
		今	回	の	合	宿	に	協	力	を	し	て	く	だ	さ	っ	た	先	生	方	、
両	親	、	あ	り	が	と	う	ご	ざ	い	ま	し	た	。	今	回	学	ん	だ		
こ	と	を	チ	ー	ム	で	い	か	し	て	頑	張	り	ま	す	。					