

2015年度 U-13北海道ブロックエンデバーに参加して

室	蘭	市	立	東	明	中	学	校			上	村		涼					
	僕	は	1	月	1	6	日	、	1	7	日	の	2	日	間	、	U	-	1
3	北	海	道	ブ	ロ	ッ	ク	エ	ン	デ	バ	ー	に	参	加	さ	せ	て	頂
き	ま	し	た	。	始	め	は	知	ら	な	い	人	ば	か	り	で	緊	張	し
ま	し	た	が	、	練	習	を	し	て	い	る	う	ち	に	打	ち	解	け	、
楽	し	く	で	き	ま	し	た	。											
	初	日	は	シ	ュ	ー	ト	、	デ	ィ	フ	ェ	ン	ス	の	1	対	1	、
オ	フ	ェ	ン	ス	の	2	対	2	～	5	対	5	を	し	ま	し	た	。	印
象	に	残	っ	た	の	は	、	オ	フ	ェ	ン	ス	の	2	対	2	～	5	対
5	で	す	。	主	に	ス	ク	リ	ー	ン	を	使	っ	た	プ	レ	ー	が	多
く	て	、	デ	ィ	フ	ェ	ン	ス	に	ス	ク	リ	ー	ン	を	か	け	ノ	ー
マ	ー	ク	に	な	っ	た	と	こ	ろ	に	パ	ス	を	出	し	て	の	ゴ	ー
ル	下	の	シ	ュ	ー	ト	、	ま	た	ボ	ー	ル	マ	ン	が	フ	リ	ー	ス
ロ	ー	ラ	イ	ン	ま	で	い	き	、	逆	サ	イ	ド	の	外	に	パ	ス	し
て	シ	ュ	ー	ト	な	ど	の	練	習	を	行	い	ま	し	た	。	ボ	ー	ル
を	持	っ	て	い	な	い	と	き	の	動	き	が	な	か	な	か	覚	え	ら
れ	ま	せ	ん	で	し	た	が	、	最	後	に	は	み	ん	な	し	っ	か	り
と	で	き	て	い	ま	し	た	。											
	2	日	目	は	、	初	日	の	オ	フ	ェ	ン	ス	の	復	習	、	ロ	イ
ブ	ル	さ	ん	か	ら	の	講	習	、	最	後	に	ゲ	ー	ム	を	し	ま	し

2015年度 U-13北海道ブロックエンデバーに参加して

伊	達	市	立	伊	達	中	学	校	相	田	静	香							
私	は	、	1	月	1	6	日	か	ら	1	7	日	に	か	け	て	行	わ	
れ	た	、	U	-	1	3	北	海	道	ブ	ロ	ッ	ク	エ	ン	デ	バ	ー	に
参	加	さ	せ	て	も	ら	い	ま	し	た	。	練	習	内	容	は	、	主	に
ワ	ン	ハ	ン	ド	シ	ュ	ー	ト	の	練	習	、	2	o	n	0	、	2	o
n	2	の	練	習	、	ド	リ	ブ	ル	練	習	や	ミ	ー	ト	か	ら	の	ド
ラ	イ	ブ	練	習	な	ど	フ	ァ	ン	ダ	メ	ン	タ	ル	中	心	の	練	習
を	し	ま	し	た	。	1	6	日	は	、	周	り	に	知	っ	て	い	る	人
も	ほ	と	ん	ど	い	な	か	っ	た	の	で	、	緊	張	し	て	い	て	練
習	中	に	声	を	あ	ま	り	出	す	こ	と	が	で	き	ま	せ	ん	で	し
た	。	ワ	ン	ハ	ン	ド	シ	ュ	ー	ト	の	練	習	で	は	、	普	段	私
は	ツ	ー	ハ	ン	ド	で	シ	ュ	ー	ト	を	し	て	い	る	の	で	、	慣
れ	な	く	て	難	し	か	っ	た	で	す	。	そ	の	他	の	練	習	も	あ
ま	り	や	っ	た	こ	と	の	な	い	練	習	が	ほ	と	ん	ど	で	し	た
が	、	た	く	さ	ん	の	コ	ー	チ	の	方	か	ら	ア	ド	バ	イ	ス	な
ど	を	も	ら	い	、	練	習	を	こ	な	し	て	い	く	こ	と	が	で	き
ま	し	た	。	夜	の	食	事	の	時	に	は	、	エ	ン	デ	バ	ー	コ	ー
チ	か	ら	好	き	嫌	い	せ	ず	、	バ	ラ	ン	ス	良	く	た	く	さ	ん
食	べ	る	よ	う	言	わ	れ	、	普	段	食	べ	な	い	量	を	完	食	し
ま	し	た	。	そ	の	後	に	食	事	の	栄	養	の	こ	と	に	つ	い	て

2015年度 U-13北海道ブロックエンデバーに参加して

話	を	聞	き	、	改	め	て	食	事	の	大	切	さ	を	再	認	識	す	る
こ	と	が	で	き	ま	し	た	。	1	7	日	は	、	主	に	ゲ	ー	ム	の
他	に	ロ	イ	ブ	ル	さ	ん	に	よ	る	コ	ー	デ	ィ	ネ	ー	シ	ョ	ン
ト	レ	ー	ニ	ン	グ	を	し	ま	し	た	。	内	容	は	、	ハ	ン	ド	リ
ン	グ	や	ド	リ	ブ	ル	ワ	ー	ク	な	ど	で	し	た	。				
	こ	の	2	日	間	を	通	し	て	、	私	は	い	ろ	い	ろ	な	こ	と
を	学	ぶ	こ	と	が	で	き	ま	し	た	。	ま	た	、	自	分	へ	の	課
題	も	見	つ	け	る	こ	と	が	で	き	ま	し	た	。	今	回	の	経	験
を	活	か	し	、	も	っ	と	自	分	の	チ	ー	ム	に	貢	献	で	き	る
よ	う	に	、	そ	し	て	室	蘭	地	区	に	少	し	で	も	貢	献	で	き
る	よ	う	に	日	々	の	練	習	を	頑	張	り	成	長	し	て	い	き	た
い	で	す	。																
	今	回	、	こ	の	よ	う	な	機	会	を	く	だ	さ	っ	た	室	蘭	地
区	の	先	生	方	、	伊	達	中	学	校	の	先	生	方	、	ま	た	札	幌
の	会	場	ま	で	送	迎	し	て	く	れ	た	両	親	、	そ	し	て	今	回
指	導	し	て	く	だ	さ	っ	た	エ	ン	デ	バ	ー	ス	タ	ッ	フ	の	
方	々	、	本	当	に	あ	り	が	と	う	ご	ざ	い	ま	し	た	。		