

2007' Training Camp in MARUNUMA KITAURAWA Jr. FC

高学年合宿とは

北浦和サッカー少年団の高学年合宿は、サッカーの「トレーニングキャンプ」です。
毎年この合宿を境に子供たちのレベルとやる気が一段上がる印象を受けます。
昨年のAチームはここでスイッチが入りました。4年生もこのあたりから高学年のサッカーをします。

合宿に参加するにあたり皆が必ず持ってくるもの

それは、「意欲」と「勇氣」です。
「意欲」と「勇氣」を必ず合宿に持ってきてください。これを忘れるとサッカーは出来ません。

合宿のテーマは

今年の高学年合宿のテーマは「自立（自己管理）」と「協働（チームワーク）」です。
自分の持物は自分で管理しましょう。
起床時間や集合時間、当番や順番など決められたことを守り、チーム行動を大切にしましょう。

環境

標高 1,400mの高原
日中の気温は30度位まで上昇しますが高原特有の爽やかな暑さ（乾燥し紫外線が強い）です。
午後3時頃から徐々に気温が下がり始め、日が落ちると一気に20度以下まで気温が下がります。
蚊はいませんが、ブヨ等がいるため、虫に刺さされることがあります。
昨年、子どもたちの到着第一声は、「空と森の色がきれ！」「空気が美味しい！」でした。

練習環境

宿舎からグラウンドまでは爽やかな森の遊歩道を歩いて通います。（片道15分程度）
森の道は転べば当然ケガをしますが、普通に歩けば危険な場所ではありません。歩き慣れると、大きな木、不思議な形の岩、めずらしい草花など自然のひとつひとつが目にとまるようになります。
森に囲まれた練習場は、北浦和サッカー少年団専用のグラウンドです。ゴールもネットもスタンドも全部君たちのために用意してくれたものです。
天然芝のピッチも北浦和のために整備してくれたものです。今はまだ緑のジュータンとはとても言えませんが一生涯懸命手作業で種をまいたものです。
グラウンドにある水道は、良質の天然水（飲水可）です。冷たくてとても美味しい水です。知っている人は、タンクを持って汲みにくるほどです。
グラウンドには常設の避難場所がないため、落雷時の避難場所として丸沼高原のバスをグラウンド脇に停車させ避難できるようにします。

練習内容

高学年合宿はサッカーのトレーニングキャンプです。
基本的に全学年同じメニューをこなします。朝・午前・午後・夜（ミーティング）
トレーニングスケジュールはU-12 ナショナルトレセンと同様の組み立てです。
伝統の立正大学キャンパスでの合宿では例年、食事が食べきれないで泣く子。暑さで体調不良になる子が、40人中で延べ10人前後いましたが、丸沼高原の合宿ではほとんどいませんでした。

宿泊環境

3階建ての山荘

夜は気温が低いため部屋にクーラーはありません（暖房のみ）

常時、食堂前に麦茶を用意して自由飲水できるようにします。

部屋は3人部屋の和洋室です。コーチと選手全員が同一階に宿泊します。

宿泊施設は合宿中全館貸切です。

食事は3食バイキング（子どもが好むメニューであり、食事のストレスはありません。）

周辺は歓楽街も無く森しかありません。（夜は鹿がでます。）

今年から宿のお風呂が天然温泉かけ流しとなりました。ゲレンデにある温泉施設の湯量が豊富なため、いままで捨てていたお湯をパイプで引いてきたとのことです。

持物

練習着

原則団の学年練習着ですが、午前・午後で洗濯が間に合わない場合は団の練習着以外の着用も可とします。（GK以外は、サッカーパンツ、ストッキングは白です。）

スパイク

通常の練習では普通のトレシューが良いでしょう。

ただし、ゲーム形式のトレーニングも予定していますので、ゲーム時はスパイクを履いても構いませんが、疲労との関係で自己管理してください。

体育館履（室内トレーニングシューズ）

今年から、雨天時にはゲレンデ中腹のレストハウス内でトレーニングを行なえることになりましたので、室内用運動靴が必要となります。レストハウス内はジュウタン敷きのため、ソールが平らで脱げにくいものを用意してください。（学校の体育館シューズ等でOK）

参考（昨年度の写真より。）

朝のトレーニングはジャージ上に半袖、白パン、白スト、トレシュー。

午前・午後の練習は、半袖練習着、白パン、白スト、トレシュー、スパイク、タオル。

宿舎では6年生は半袖Tシャツにハーフパンツ。4、5年生は半袖に白パンが多かった。

寝るときは長袖シャツ、ジャージ下などに着替えていました。（自己管理出来ずに半袖半パンのまま寝た子は夜中に寒くて起きたようです。）

昨年度6年生K君の場合（参考？）

トレシュー、学年練習着、白パン、白スト、スパイク、室内運動靴（普段学校に履いていく運動靴のソールを雑巾で拭きました）、北小ジャージ上下、着替えのジャージ上、ハーフパンツ1、ピステ上、半袖Tシャツ1枚、長袖Tシャツ1枚、替白パン1、替白ストッキング1、プラシャツ2、下着、バスタオル、タオル、帽子、虫除け、虫刺され、アイシングバッグ、絆創膏、常備薬、…………。

IMPOSSIBLE IS NOTHING 「不可能」なんて、ありえない！