

# 立高サッカー一部通信

令和5年4月16日

春季合宿特別号②

**今回は、2号に分けて発行します。今回は、宿舎編です！**

## 春季合宿 合宿全体について

4時半頃に試合が終わると、そこから宿舎に移動です。今回は、やまいち旅館平塚さんにお世話になりました。宿では洗濯、入浴などを自分たちで順番に効率よく回さなければいけません。夕食の配膳も自分たちで当番を決めて行いました。夕食後は1日の振り返りをするミーティングです。ここでは、係が撮影、編集してくれたこの日の試合の映像を見ながら、どのような反省点があり、翌日からどのように改善していくのかを話し合いました。また、今回の合宿では5分間スピーチというものを取り入れました。5分間スピーチでは、食事の前後等の空き時間に部員それぞれが、日々どんなことを考えながらサッカーに取り組んでいるのかなどを話します。結果として、この取り組みは大成功だったと思います。

普段、じっくりと自分の考えを話したり、聞いたりする機会はありません。この5分間スピーチを通して、部員同士の仲がより深まり、モチベーションの向上につながったと思います。残念ながら時間の都合上、全員が話すことはできませんでしたが、それでも十分に効果があったと思います。2日目も基本的には同じ流れで、朝起きて、朝食を食べて、試合をして、宿舎に帰ったら疲れて寝るという1日でした。3日目の試合は午前中に終わって、一度立高に集合してから、解散となりました。



事前準備も含め、この合宿をとおして、学んだことは多いです。集団行動をするうえで何が必要か、チームのために自分は何ができるのか、この合宿に携わって頂いた方々への感謝の気持ちの大切さなど、サッカーだけでなく、人間として成長できる良い合宿だったと思います。