

# 令和五年度

## 近畿体操協会 男子ジュニア強化合宿報告書

令和5年12月5日  
近畿ジュニア委員長  
林 啓明

日程：令和5年12月2日(土)～3日(日)

会場：清風高校体操場 宿舎：ホテルアウイーナ大阪

参加者：第40回近畿ジュニア大会の男子A・Bクラス各府県上位2名と帯同コーチ  
小学生10名 中学生9名 コーチ14名

内容：初日…全員ウォーミングアップ ストレッチ

基本練習（あん馬・鉄棒・トランポリン） 懇親会

2日目…全員ウォーミングアップ ストレッチ

基本練習（ゆか・他） 各自課題練習

所感：最初に整列した際、余りにも緊張の顔ぶれが多かったので、ケガの心配をしたが  
取り越し苦労であった。清風高校に初めて来た人を尋ねると3/4が初であり、この  
ことからこの合宿を企画した意義を感じる。

初日のウォーミングアップは田中堅二先生(玉川体操クラブ)が担当、例年の富岡知之  
先生とは少し違った内容で、帯同の先生方も興味津々であった。又今回は自クラブ選手  
はケガで合宿辞退となったが、指導者として参加してくれた村上泰弘先生(アガス  
スポーツクラブ)も熱く担当してくれた。基礎トレーニングは梅本先生(清風高校)にも担当  
して頂き、クラブリングトランポリンの指導に選手たちも非常に真剣に参加していた。見てい  
るだけでも明日の筋肉痛を心配する程であった。最初は緊張顔の参加者であったが、  
徐々に打ち解け、夕食後の簡単な懇親会(ジェスチャーゲーム)では盛り上がった。府県間の  
壁がなくなるのも、この合宿の魅力で、こんな所からも強化に繋がるのであろうと  
感じた。

二日目も同様に全体アップから開始。二日目は富岡知之先生(トミカ体操クラブ)が担当。  
みっちり基本運動と柔軟を中学生と小学生に分かれて班練習を行い、他所属の先生  
方からも様々なアドバイスを頂きながら緊張感のある良い練習を行う事が出来た。  
参加選手や所属スタッフは、今回学んだ事を各所属に持ち帰って、まずは自クラブ  
から、そして各府県各クラブに情報を提供し、近畿のレベルアップにつながるよう  
お願いしたい。

又今回から所属からの交通費は自己負担して頂いた。次回からは可能な限り各府県で  
対応していただきたいと考えています。

以上

