

ドイツ・サッカー 短期留学

15年7月24日(金)~8月12日(水)

内容：

- ・チーム練習に参加
- ・留学生とシェアハウス

(自炊)

- ・ドイツ語学習(週3回)
- ・空港送迎

場所：Nentershausen

宿泊：シェアハウス

語学学校：家庭教師





1 日目

日本を出発し、ドイツの
フランクフルトに午後 3 時到着。
その後宿舎に車で移動したが
左ハンドルと右車線なことに驚いた。
そして 19 時から留学生が所属する
Montabaur に練習参加した。

2 日目

午前中に留学生と一緒に特別練習を行った。慣れない環境に緊張してしまっ
てうまくいかなかった。午後は留学生が所属する Dorndorf の試合を
観戦した。初めての試合観戦でドイツサッカーの勉強になった。



4 日目

9 時から 3 時間ドイツ人による
ドイツ語の授業を受けた。
何を喋っているか全然わからなかった。
13 時から留学生と一緒に
特別練習を行い、
夜は Montabaur の練習に参加した。
2 回目の練習で前回より
ドイツ人の対応が掴めやり易かった。
でも試合形式の練習では
球際の激しさに対応できず
自分の弱さを感じた。



5 日目

日本でトレーナーとして活動されていた方にピラティストレーニングの指導をしてもらった。

トレーニングを行う時の呼吸法や意識することを教えてもらった。

夜は留学生が所属する Ellar の練習に参加した。



6 日目

9時からドイツ語の授業を受け、昼からマインツという街の観光とブンデスリーグ1部所属のマインツとセリエA1部所属のラツィオの試合を観戦した。武藤選手のプレーや世界のトップリーグの試合を観戦することが出来てとても勉強になった。



9 日目

Montabaur の練習に参加した。

この日は午後から試合だったのでセットプレーの確認をした。

ドイツ人との競り合いはとても迫力

があって怖くて何も出来なかった。練習後はそのまま試合観戦をした。

夜は Kirmes(移動式遊園地)に行った。夜遅くまで子供からお年寄りが一緒になって歌って、踊って、騒いでいたのが凄かった。

10 日目

ブンデスリーグ 1 部所属のフランクフルトと J1 の FC 東京の試合を観戦した。前半で FC 東京が 2 点先制したけど、後半しっかり 3 点とって逆転勝ちをするドイツの勝負強さに改めて凄いと思った。



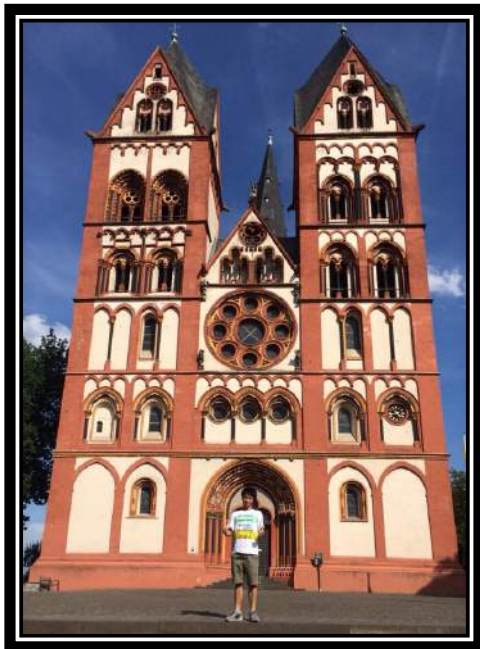
13 日目, 14 日目

家の近くに新しくできた
アウトレットに買い物をしに行きました。

午後は練習がなかったので
体幹トレーニングをした。

Limburg という街を観光と
買い物をした。

旧市街は木造りの家が並んでいて
凄く綺麗な街並みだった。



15 日目

朝はドイツ語の授業を受けた。何度か聞いた単語は自然と覚えていて答える事が出来た。昼から DFB Pokal というドイツ国内のカップ戦 4 部のチーム対 1 部のチームの試合を観戦した。4 部のチームには日本人もいてアマチュアチームがトップリーグのチームと公式戦で戦っていて自分もここに立ちたいと凄く刺激を受けた。

16 日目

朝ドイツ語の授業を受けた。
昼から留学生と特別練習を行った。
夜は留学生達と家で BBQ をした。
ドイツのお肉は少し硬かったけど
とても楽しかった。



17 日目

昼から留学生の所属する Neitersen の試合を観戦した。その留学生は僕と
同じぐらいの体格だけどドイツ人の中でも活躍していて凄かった。小さい
分もっと技術やプレースピードを上げないといけないと思った。

18 日目

朝ドイツ語の授業を受けて。
昼から Koblenz という街を観光した。
ライン川や旧市街の街並みなど
とてもきれいな街だった。
夜は Montabaur の練習に参加した。
後ろ向きでボールをキープしていると
簡単に潰されてしまった。
もっと身体の向きまで
考えないといけないと思った。



19 日目

午前中は留学生と特別練習を行った。
昼から Frankfurt の観光と
フランクフルトの練習を見学した。
街は今まで行った中で一番大きくて
人もいっぱいだった。
広場ではフリースタイルを
やっている人がいてとても上手かった。
フランクフルトの練習内容は
普段自分たちがやっている事と
あまり変わらなかったけど
一つ一つのプレーの正確性と質が
比べ物にならなかった。
自分ももっと一つのプレーに
こだわりを持ってやろうと感じた。



20 日目

ドイツ留学最終日。午前中留学生と特別練習を行った。このドイツ留学中全然シュートが入らなくてこの日も駄目だった。みんな決めている中で自分だけ決められなくてとても悔しかった。ドイツで練習参加して結果へのこだわりを強く意識するようになった。

