

ニュージーランド、サッカー、 英語、コーチ研修

2月15日(日)～3月8日(日)



内容：

- ・ チーム練習に参加
- ・ コーチ研修
- ・ ホームステイ(朝、晩付き)
- ・ 語学学校(2週間)
- ・ 空港送迎

場所：オークランド

宿泊：ホームステイ

語学学校：市内の学校

受け入れチーム：

Onehunga Soccer & Sports Club (オネハンガ) オークランドのプレミアリーグ(2部)に所属するサッカーチーム。

コーチ研修チーム：

Wellington Phoenix Soccer School(ウエリントン・フェニックス)

A リーグ(オーストラリアリーグ)に参戦するニュージーランド唯一のプロサッカーチーム。



練習後にチームメートと写真



コーチング研修

1日目



日本を出発し、ニュージーランドのオークランドに午後2時30分に到着。

その後宿舎に移動。

2日目

今日は学校初日、9時～12時まで、クラス編成テスト・学校案内・個人インタビューがありました。お昼は学校の友達とランチへ行き、1時半～2時半まで学校の詳しい説明でした。

そしてそこから電車などでサッカーグラウンドまで行き、5時～6時半まで自主トレーニングを行いました。



3日目

午前は学校に行き、様々な単語、文法を勉強し、午後はテストをしました。

そしてチーム練習では最初にステップワークやジャンプなどを取り入れたアジリティトレーニングを4種類各3分ずつ行い、そこからポゼッションをしました。その後キーパーはキャッチング、セービング等のウォーミングアップをして7対7のミニゲームを行いクールダウンでした。

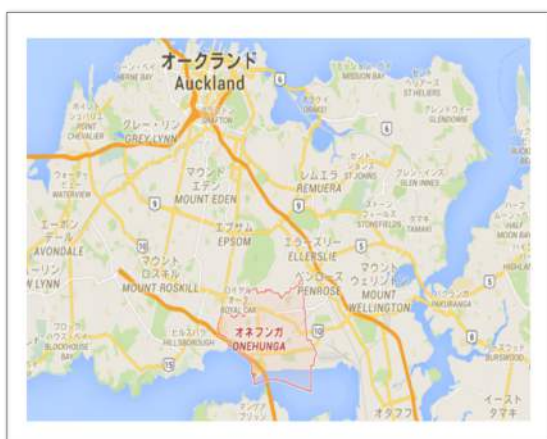
プレーしてて、日本とは違って球際は強いですが簡単にクロスをあげさせたりするなど、少しだけ相手に寄せが甘い印象があります。

4日目

学校で 午前は軽いアクティビティ(ゲーム)みたいなものをして、金曜日の午後は学校はありません。

ですが残った人たちで英語で会話したり少し勉強したりしました。

サッカーの練習はオフでした。





5日目

今日は午前11時から練習でした。はじめにランニング、ステップワーク、アジリティトレーニングを行った後、その5分後に8対8のミニゲームを行いました。そして最後に全員で腕立て、腹筋、体幹などの筋トレを行い終了しました。

6日目

今日は日曜日で練習もなかったので家の周辺を散歩したり、一人で必要な物や果物などを買いに行きました。ちょっと高いところまで行くと眺めが良かったです。明日は学校が終わればユースのキーパーコーチとして、それが終われば自主トレをしました。



7日目

今日は午前中は学校へ行き、午後からはグラウンドへと向かいました。4時からU-15のキーパーコーチとして練習に入り、それが終わるとシャトルランをしてチームメイトと合流し自主練習をしました。メニューはキーパーから色々なボールを出してそれをトラップしてからシュートするという

8日目

今日は午前中に学校へ行きました。韓国人のお友達に招かれてランチを頂きました。さすが韓国といった感じのものを食べてすごく良い経験になりました。そして午後からはまた勉強があったのですが、それがかなり長くなってしまい練習にほとんど参加出来なかったです。だから練習のあとに少しだけ簡単なパス練習だけをして帰りました。



9日目

今日も午前9時から午後4時まで学校に行き、6時から練習でした。ニュージーランドの僕が練習を行っているグラウンドでは、毎週木曜日にサッカーが好きな人達が集まってたくさんのコートで試合をします。日本で言うサークルのようなものがたくさん集まり試合をするというものです。それに出場しました。日本にはなかなか無い光景でとても良い経験になりました。



10日目

今日は学校が午前中で終わりなのと、練習がOFFだったので友達に誘われて午後8時からランタンフェスティバルに行きました。そこには綺麗なランタンがたくさん飾ってあったり、様々な国の屋台がたくさんならんでとても賑やかでした。



11日目

今日は練習が午前11時半からでした。はじめにペアでパス交換をしたあとにすぐに7対7の15分2本のミニゲームを行いました。今日はそれで終わりました。人数が少なかったからというのがありますがかなり物足りなさを感じました。練習が終わった後に個人でタイム走と筋トレを行って帰りました。家に帰り、すぐにホストファミリーとオークランド動物園に行きました。日本とはあまり変わらない種類がたくさんいましたが、中にはニュージーランド独特の生物も居て童心にかえる事ができました！

12日目

昨日、自分は練習がなかった為、午前中は個人でランニングのみを行いました。お昼からは友達と会うために街へ出かけてショッピングをしたり、ディナーを共にしました。そしてもうひとつ、明日オークランドを旅立つ仲間とのお別れをしました。自分はたったの2週間しか関わっていません。ですがとても心が悲しく、寂しくなりました。出会いがあれば別れは必ずやってくる事はわかっています。いかにここでの生活が充実したものかというのがよくわかった1日となりました。

14日目

2週間の学校も先週で終了してとても暇で仕方がない午前中でした。2週間だけではなく、3週間ずっと学校に行くようにすれば良かったと後悔しています。午後は4時からアカデミーのキーパーコーチとして練習に入り、終わって直ぐに親友と食事に行きました。

生まれた国は違えども同じ価値観をもっていたり、波長の合う人間ならば国籍なんていうのは関係なく親友になることが出来るというののがよくわかりました。

17日目

昨日の練習は6時半から、はじめにステップワークを中心としたフィジカルトレーニングを行いました。そのあとにキーパーはキャッチ、セービングのトレーニングを30分ほどしたあとに11対11の20分ゲームを2本しました。その中で自分のチームは不用意なパスミスが目立ったり、パスカットされることがしばしばありました。逆に言えば相手が常にパスコースを予測していたり細かなミスを見逃さない、良いサッカーが出来ていたと思います。

今日はクラブW杯にも出場しているオークランドシティと練習試合でした。残念ながら出場はできませんでしたが、いい勉強になりました。



18日目

今日は自主トレで、軽くランニングをしたあとにステップワーク中心のフィジカルトレーニングを個人で行いました。

正直、昨日の試合には満足できていません。残り数日ですがチームに刺激を与えられるようにプレーしていきたい



19日目

滞在日数が残すところあと1日となりました。今日は午前中にフリーランニングを行い、お昼に語学学校へ出向きました。語学学校を4時くらいに出たあと、仲の良い友達とディナーをしました。友達が韓国の人だけに韓国料理を食べとても素晴らしい時間を過ごす事ができました。そして最後にマウントエデンという観光地に行き、最後の別れをして1日を終えました。