

モザンビーク共和国選手団えひめキャンプ 20190731-0813 合宿実施報告書



2019年8月

モザンビーク共和国選手団えひめキャンプ実行委員会

目 次

1. 合宿参加メンバー	1
2. 合宿スケジュール	2
3. 合宿受入れ体制		
(1)練習環境	3
(2)練習内容	4
(3)宿泊環境	6
(4)食事・補助食	6
(5)コンディショニングケア	6
(6)その他	7
4. 交流行事		
(1)モザンビーク関係者との交流会	8
(2)松山まつり	8
(3)第2回えひめ記録会	8
5. 観光・余暇活動	9
6. 情報発信	9
7. 総括	10

1. 合宿参加メンバー 《選手3名 コーチ1名》

●陸上



Jenito Guezane (ジェニト・ゲザネ)

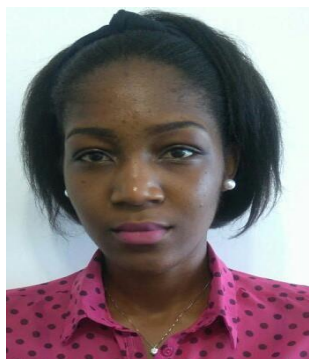
種 目 : 800m
年 齢 : 17 歳



Cecilia GUAMBE (セシリア・グアンベ)

種 目 : 100mH、400mH
年 齢 : 19 歳

●空手道



Marinela Muchanga (マリネラ・ムチャンガ)

種 目 : 組手 (-55kg)
年 齢 : 25 歳



Quijano Chico (クイジャノ シコ) ※コーチ

年 齢 : 54 歳

2. 合宿スケジュール 《県内 13 泊 14 日》

31 July - 13 Aug. 2019								
	7/31(水)	8/1(木)		8/2(金)		8/3(土)		8/4(日)
	DAY1	DAY2		DAY3		DAY4		DAY5
	2 競技	陸上	空手	陸上	空手	陸上	空手	2 競技
6:00								
		6:30 朝食/ホテル	6:30 朝食/ホテル	6:30 朝食/ホテル	6:30 朝食/ホテル	6:30 朝食/ホテル	6:30 朝食/ホテル	6:30 朝食/ホテル
7:00				7:00 ホテル発		7:00 ホテル発	7:00 ホテル発	7:00 ホテル発
				ニンジニアスタジアム		ニンジニアスタジアム		
8:00				トラック練習		トラック練習	今治北高校	
				7:30-9:00	8:30 ホテル発	7:30-9:00	合同練習	
9:00		8:30 ホテル発	8:30 ホテル発		武道館		8:30-11:30	ホテル発
		ニンジニアスタジアム	武道館		武道館			
		トラック練習	合同練習		合同練習			
10:00		9:00-11:00	9:00-13:00	ジムトレーニング	9:00-13:00	ジムトレーニング	今治北高校	教会着
				9:30-11:00		9:30-11:00	今治南高校	イベント参加
11:00			松山中央高校		松山中央高校		本田氏	
			松山工業高校	12:00 昼食/市内飲食店	松山工業高校	12:00 昼食/市内飲食店	昼食/今治市内飲食店	えひめグローバルネットワーク着
12:00		12:00 昼食/ホテル	今治南高校		今治南高校			交流会
								11:00-12:30
13:00			13:30 昼食/ホテル		13:30 昼食/市内飲食店			
								しまなみ海道へ移動
14:00								買い物
15:00	松山空港着				武道館		ホテル着	
	移動	ホテル発	ホテル発		ジムトレーニング		休養	
	ホテルチェックイン	県庁着	県庁着					
16:00	16:00 合宿フリーティング	知事表敬	知事表敬	ホテル発	15:00-16:30	ホテル発		しまなみサイクリング
		16:30-16:45	16:30-16:45					
17:00	終了			ニンジニアスタジアム		ニンジニアスタジアム		
				トラック練習		トラック練習		
18:00				17:00-19:00	ASRE着	17:00-19:00		夕食
		歓迎食事会	歓迎食事会					
19:00					ASRE着	夕食/市内飲食店		
20:00						くるりん乗車	くるりん乗車	おんまく花火
21:00				夕食/市内飲食店		夕食/市内飲食店	夕食/市内飲食店	
								今治発
22:00				ホテル着				
						ホテル着	ホテル着	
23:00								

31 July - 13 Aug. 2019								
	8/5(月)		8/6(火)		8/7(水)		8/8(木)	
	DAY6		DAY7		DAY8		DAY9	
	陸上	空手	陸上	空手	陸上	空手	陸上	空手
6:00								
	6:30 朝食/ホテル	6:30 朝食/ホテル	6:30 朝食/ホテル	6:30 朝食/ホテル	6:30 朝食/ホテル	6:30 朝食/ホテル	6:30 朝食/ホテル	6:30 朝食/ホテル
7:00	7:00 ホテル発				7:00 ホテル発		7:00 ホテル発	
	ニンジニアスタジアム				ニンジニアスタジアム		ニンジニアスタジアム	
8:00	トラック練習		休養	休養	トラック練習		トラック練習	
	7:30-9:00	8:30 ホテル発			7:30-9:00	8:30 ホテル発	7:30-9:00	8:30 ホテル発
9:00		武道館				武道館		武道館
		合同練習			ASRE着	ジムトレーニング	ASRE着	ジムトレーニング
10:00	ジムトレーニング	9:00-13:00				9:00-11:00		9:00-11:00
	9:30-11:00							
11:00		松山中央高校						
		松山工業高校	12:00 昼食/ホテル	12:00 昼食/ホテル	12:00 昼食/ホテル	12:00 昼食/ホテル	12:00 昼食/市内飲食店	12:00 昼食/市内飲食店
12:00		今治南高校					ホテル着	ホテル着
13:00		13:30 昼食/市内飲食店						
14:00								
15:00		武道館		ホテル発				ホテル発
		ジムトレーニング		ASRE着		武道館		武道館
16:00	ホテル発	15:00-16:30	ホテル発		ホテル発	合同練習	ホテル発	合同練習
						15:00-19:00		15:00-19:00
17:00	ニンジニアスタジアム	ニンジニアスタジアム			ニンジニアスタジアム		ニンジニアスタジアム	
	トラック練習	トラック練習			トラック練習	松山大学	トラック練習	松山大学
18:00	17:00-19:00	17:00-19:00			17:00-19:00	本田氏	17:00-19:00	本田氏
19:00				夕食/市内飲食店				
			ASRE着		ASRE着	夕食/市内飲食店	ASRE着	ASRE着
20:00	夕食/市内飲食店	夕食/市内飲食店		ホテル着				
21:00				夕食/市内飲食店		夕食/市内飲食店		
22:00	ホテル着			ホテル着			夕食/市内飲食店	
23:00								

31 July - 13 Aug. 2019										
8/9(金)		8/10(土)				8/11(日)		8/12(月・祝)	8/13(火)	
DAY10		DAY11				DAY12		DAY13	DAY14	
陸上	空手	陸上		空手		陸上	空手	2 競技	2 競技	
6:00	6:30 朝食/ホテル	6:30 朝食/ホテル	6:30 朝食/ホテル	6:30 朝食/ホテル	6:30 ホテル発	6:30 朝食/ホテル				6:00
7:00	7:00 ホテル発				7:00 会場着					7:00
	ニンジニアスタジアム									
8:00	トラック練習 7:30-9:00	8:30 ホテル発	8:00 ホテル発			8:00 ホテル発				8:00
9:00	武道館	武道館	松山大学	松山大学	女子400mH予選 9:00~	ニンジニアスタジアム着	セシリア選手応援	9:00 ホテル発	9:00 チェックアウト	9:00
	武道館	合同練習	合同練習	合同練習	男子800m予選 9:50~	ジェニト選手応援	市内観光	9:30 合宿総括会	県庁	10:00
10:00	ジムトレーニング 9:30-11:00	9:00-13:00	第2回えひめ記録会参加	9:00-13:00			松山城			
11:00		松山大学		松山大学			大街道	県庁発		11:00
	12:00 昼食/市内飲食店		女子100mH予選 11:30~	伊藤氏道場生徒						
12:00					女子400mH決勝 12:20~	セシリア選手応援	道後温泉	松山空港着	12:30 昼食/空港内	12:00
13:00		13:30 昼食/市内飲食店		13:30 昼食/市内飲食店						13:00
14:00					男子800m決勝 14:05~	ジェニト選手応援	伊佐爾波神社			14:00
15:00						ニンジニアスタジアム発			14:40 飛行機発	15:00
16:00	ホテル発				競技用具購入	ホテル着				
17:00	ニンジニアスタジアム	松山まつり		ニンジニアスタジアム着		武道館			郡内移動	17:00
	トラック練習		女子100mH決勝 17:40~	セシリア選手応援		合同練習				
18:00	17:00-19:00				夕食/市内飲食店	17:00-21:00				18:00
19:00			夕食/市内飲食店	夕食/市内飲食店		松山大学	夕食/ホテル			19:00
20:00	夕食/市内飲食店	夕食/県庁	ホテル着	ホテル着						20:00
21:00						夕食/市内飲食店			21:15 成田空港発	21:00
22:00	ホテル着					ホテル着				22:00
23:00										23:00

3. 合宿受入れ体制

(1)練習環境

○陸上競技

- ・愛媛県総合運動公園陸上競技場(ニンジニアスタジアム)と補助競技場を使用



○空手道

- ・愛媛県武道館剣道場及び副道場を使用。
- ・8/3は今治北高校、8/10は松山大学にご協力いただき、各練習場を訪問し、合同練習をさせていただきました。

8/3 今治北高校



8/10 松山大学



(2) 練習内容

○陸上競技

・モザンビーク側の要望により、愛媛のコーチが練習メニューを作成し、練習した。

コーチは、ジェント・ゲザネ選手(男子 800m)は愛媛銀行女子陸上部小林史和監督(800m)に、セシリア・ガンベ選手(女子 100mH、400mH)は県スポーツ振興事業団中村優哉主任指導員、県競技スポーツ課中野敦之指導主事、八幡浜在住の県トップ選手である野本周成氏に依頼した。合宿全日に渡ってコーチの指導を受けることはできなかったため、コーチ不在の日は事前に選手に渡しておいた練習メニューに沿って練習した。

・ジェント選手の練習パートナーとして、愛媛県出身で県外の大学へ進学している浜松海斗氏(三瓶高校出身広島経済大学在学中)、飯尾亮平氏(八幡浜高校出身 山梨学院大学在学中)を招へいし、8/7~8/11 にわたってご協力いただいた。

また、セシリア選手の練習パートナーとして、西川晴海(愛媛大学在学中)氏に8/3と8/7にご協力いただいた。

・愛媛陸上競技協会のご厚意により、8/10 及び 8/11 に開催された「第2回えひめ記録会」に参加し、両選手とも自己ベストを更新した。





○空手道

- ・モザンビーク側の要望により、愛媛のコーチが練習メニューを作成し、練習した。
- ・コーチは今治南高校空手道部顧問の井上雄太氏(8/1～6)、松山中央高校榎大輔氏(8/1、8/2)、今治北高校片岡寛明氏(8/3)松山市資産税課本田哲也氏(8/3、7、8)、松山大学伝統空手部真野(まの)剛監督(8/7～9)及び伊藤忠徳総監督(8/10～11)に依頼した。
それぞれのコーチが各日の練習メニューを作成し、指導いただいた。
- ・練習パートナーとして、今治南高校空手道部(8/1～8/6)、今治北高校空手道部(8/3)、松山中央高校空手道部(8/1、2、5)、松山工業空手道部(8/2、8/5、8/6)及び松山大学伝統空手部(8/7～8/11)の部員にご協力いただいた。



○ジムトレーニング

- ・愛媛県武道館のジム及び ASRE(松山市空港通 4-7-2)を利用。

合宿期間中の各会場が使えない時間帯に武道館のジムを利用し、ASRE でのマッサージの待ち時間にトレーニング方法を指導していただいた。

- ・陸上、空手道の選手ともに体幹トレーニングをほとんど経験したことがないとのことで、ASRE のトレーナーに相談してトレーニングメニューを作成し、実施した。



(3) 宿泊環境 松山東急 REI ホテル

- ・宿泊施設として、松山東急 REI ホテル利用した。
- ・ホテル内の選手たちは快適に過ごしていた。

(4) 食事及び補助食

- ◇ホテル内のレストランの他、松山市内の様々な飲食店で食事をした。
- ◇補助食としてゼリーやバナナ、固形の栄養補助食品を用意した。

【評価】

- ・パスタやピザ等のイタリアンを好んで食べていた。
- ・日本食は蕎麦、うどん、寿司、ラーメン、牛丼、焼き鳥を案内した。
選手・コーチの好みにより評価は別れたが、焼き鳥は全員から好評だった。
生ものは食べ慣れていないようで、寿司は食べづらそうだった。
- ・合宿後半はビュッフェ形式の店のリクエストが多くなった。

○補助食

- ・バナナを好んで食べていた。
また、固形の補助食品も評判がよく、練習前後に食べていた。

(5) コンディショニングケア

- ・選手のコンディショニングケアを ASRE へ依頼した。
- ・2日に1回程度、ASRE でスポーツマッサージを施術していただいた他、柔軟性を高める方法や体幹トレーニングもご指導いただき、選手たちは勉強になったようだった。
- ・また、セシリア選手が練習中に足の土踏まずを痛めたため、電気治療器による施術をしていただいた。



【コーチからのコメント】

- ・今回のトレーナーによるケアには、非常に満足している。
- ・モザンビークでは体の可動域を広げるストレッチの方法や、コンディショニングケアについての知識を得る場所が少なく、選手にとってすごく良い経験になった。
- ・モザンビークに帰って多くの選手、指導者に伝え、普及していきたい。

(6)その他

○通信環境

- ・ホテル外での活動が多くなるため、国内用のモバイル Wi-Fi ルータをレンタルし、計3台配布した。
- ・選手たちにとっては、移動時や、観光等の際、インターネットや動画閲覧、SNS、電話等のため、また、コーチは日ごとの練習内容や結果をモザンビークオリンピック委員会へ報告する必要があるため、スマートフォンをかなりの頻度で使用しており、高速インターネット環境は不可欠である。

4. 交流行事

<p>モザンビーク関係者との交流会 交流会（えひめグローバルネットワーク）</p>	<p>8月4日（日） 10：30～12：30 えひめグローバルネットワーク 愛媛大学のモザンビーク留学生や夏休みを利用してモザンビークを訪問する高校生、愛媛に住んでいるモザンビークの方など、20名程度の交流会を実施した。</p>  
<p>松山まつり</p>	<p>8月9日（金） 空手の選手のみ松山まつりへ県庁連のメンバーとして参加した。 ※陸上の選手は練習、空手コーチは陸上の練習に帯同した。</p>  
<p>第2回 えひめ記録会</p>	<p>8月10日（土）、11（日） 愛媛県総合運動陸上競技場（ニンジニアスタジアム） 愛媛陸上競技協会主催の記録会にエントリーさせていただき、合宿の成果を試す機会をいただいた。 2名とも自己ベストを記録することができ、選手2名とも満足した結果を得ることができた。 記録：ジェニト選手（800m）1分52秒94（合宿前の自己ベスト 1分53秒40） ：セシリア選手（100mH） 14秒60（合宿前の自己ベスト 14秒94）</p>  

5. 観光・余暇活動

(1)しまなみ海道観光

8月4日(日) 15:30~16:30

- ・今治市のしまなみ海道でサイクリングを行った。
- ・好天の中、選手たちは、壮大で美しい景色に感動するとともに、サイクリングを楽しみ、早速、SNSに書き込みを行っていた。



(2)松山市内観光

8月12日(月・祝) 9:00~16:00

- ・合宿最終日、選手団の希望により松山市内の観光を行った。
- ・松山城を訪れ、甲冑の装着体験コーナーなどで楽しんだあと、リフトで降りた。リフトの体験は初めてだったようで、楽しめた様子だった。
- ・大街道でショッピングを楽しんだあと、道後温泉へ移動。
- ・からくり時計と足湯を楽しみ、人力車で道後温泉付近を案内してもらった。いずれも楽しんでいただけたようで、道後商店街を散策した後、伊佐爾波神社を訪れ、終了した。



6. 情報発信

○マスコミ取材

- ・選手団の来県日程、選手名簿、主な行事と練習スケジュールを県庁記者クラブに提供
 <8/2朝刊 愛媛新聞>



7. 総括

○選手・コーチの評価

- ・愛媛側のスタッフに手厚くご対応いただき感謝している。
- ・合宿で利用した施設は、いずれもきれいで整っており、申し分ない。
- ・空手については毎日指導者や練習パートナーがおり、文句の付け所はない。
調整が難しかったのだと思うが、陸上についてはもう少しコーチやパートナーと練習できれば、より満足することができた。
- ・トレーニング方法やセルフケアなど、モザンビークでは経験できないようなことを学んだ。
今後のモザンビークのスポーツの発展に活かせるよう努める。

○担当者の所感

- ・今回の事前合宿の受入れに当たっては、合宿日程がほぼ確定したのが2週間前、メンバーが固まったのが1週間前であり、事前に準備をしてきたものの、当初の予定から競技種目や選手が変更になったことを受けて急遽コーチや練習パートナーへの協力依頼が必要になるなど、対応に非常に苦慮したが、多くの関係者にご協力いただき、充実した内容の合宿ができたと思う。
- ・特に、多忙な仕事の合間にコーチとしてご協力いただいた小林監督をはじめとする陸上のコーチの方々、インターハイ前の大事な時期にご対応いただいた、各高校の空手道部及び、普段の練習時間を変更してご協力いただいた松山大学伝統空手部の方々には大変感謝している。
- ・反省としては、陸上についてはコーチや練習パートナーが全くない日ができてしまったので、次回の合宿では穴がないよう努力したい。
- ・日本のコーチの指導は、相手方の都合があり、2週間にわたり常時協力を得るのは困難なこととの共通認識を確立し、日本のコーチや練習パートナーがいなくても練習できるよう、必ずコーチが同伴するようモザンビーク側に念押しすることが必要だと考える。
- ・モザンビークオリンピック委員会からは、次回は10月頃に違う競技の合宿をしたいとの要望を聞いており、今回の経験を踏まえ、より柔軟な対応ができるよう準備を進めてまいります。



モザンビーク共和国選手団えひめキャンプに御協力をいただいた皆様、どうもありがとうございました！