

北信越海外遠征レポート No.1

12月23日(日)

移動日

- 12:40 東京駅新幹線南乗換口集合
 - 13:30 東京駅発(成田エクスプレス)
 - 15:00 成田空港タイ航空カウンター集合
 - 16:00 出国手続き
 - 19:00 離陸(1時間30分のディレイ)
- (以下現地時間)
- 23:20 タイ・スワンナブーム空港到着
両替・コンビニにて買出し
 - 26:00 ホテル到着



12月24日(月) 練習1日目

- 7:15 北信越選手ミーティング
(これからの過ごし方について)
- 7:30 朝食
- 8:30 オリエンテーション
- 9:15 アイスブレイク
- 10:00 フィジカル
- 11:00 方向性と共通認識の説明
- 11:30 メンタルタフネス
- 12:00 昼食
- 13:00 講義(あつみとリストワーク)
- 13:50 フォアハンド・バックハンド
- 15:30 ウインドミル・フェイスアップ
- 16:00 プールパーティー
- 18:00 夕食



(1日目・2日目を終えて)

初日に間違った駅で降りたり、成田空港で迷子になりそうになるなど、時間を余裕に取って本当に良かったと思いました。今回の選手は自分で積極的に行動するのは良いのですが、待ち合わせ場所から勝手に奥に行ってしまう、引率を慌てさせます。集団行動ですので、その一人の行動の積み重ねが、余計な時間を使ってしまう事を、理解してほしいものです。

深夜2時(日本時間4時)にホテルに到着し、慌てながら就寝。2日目を迎えました。2日目の朝、前日遅かったのか、朝食前のミーティングに2人の選手が遅刻してしまいました。前の夜が遅かったので仕方ないでしょう。選手には「移動の翌日なので無理しない程度に動くこと」と伝えました。練習初日は考え方の共通理解が目的なので、体より頭が汗をかく感じでした。女子は理解できたようでしたが、男子の一部がまだの様です。(阿部)