

玉野高校 B T G 事業報告書



一般社団法人 渋川マリンアクティビティ協会

【広告：チラシ】

ビーチトレーニング合宿

B
each

T
raining

G
asshyuku

分析・計画

夢・目標の設定

トレーニング

夢を目標に

目標を現実に

一年を充実させる継続研修

個人もしくはチームの夢・目標を明確にし、今までの自己分析から1年間の活動計画を立てます。また、同日にビーチトレーニングやビーチスポーツゲームを実施することで、体幹やバランス感覚を高め、競技力や感性、チームワークを向上させます。

▶ 研修実施までの流れ

1

ヒアリング

2

プログラム制作

3

研修実施

▶ ビーチトレーニングの実施例

日帰りの場合	泊りの場合（一泊二日）
9:30 オリエンテーション	13:00 オリエンテーション
10:00 医学（摂食・計画・目標設定）	13:30 ビーチヨガ・フィットネス
12:00 昼食（浜辺でお弁当）	14:30 ビーチトレーニング
13:00 ビーチヨガ・フィットネス	16:30 懇親BBQ 憩いの時間
14:00 個人トレーニング	18:00 入浴（マリンホテル内たまりの温泉）
15:00 チームトレーニング	19:00 医学（摂食・計画・目標設定）
16:00 解散 <small>（希望者はマリンホテル内たまりの温泉へ）</small>	21:00 1日目日程終了 → 就寝
	6:00 王子ヶ岳登山
	7:00 記念撮影（海戸内を背景に） → 下山
	8:00 朝食
	9:00 ビーチスポーツゲーム
	11:30 研修の振り返り
	12:00 解散 <small>（希望者は、浜辺でお弁当）</small>

▶ 料金の目安 ※ 6名以上から受付けており、参加人数やプログラムの内容によって料金が変動することがあります。

参加費：5500円（税込） × 人数 × 実施日数 + 宿泊費等 + お弁当・BBQ食材等

監修

高岡 敦史 准教授
合同会社 SPORTS DRIVE 社長。

中山 芳一 准教授
ALL HEROS 合同会社 社長。

一般社団法人 渋川マリンアクティビティ協会 担当：安原 ☎ 090-9462-1924 ✉ info@you-make-okayama.jp

【要項】 玉野高校ビーチトレーニング合宿 2023 要項

1	名 称	玉野高校ビーチトレーニング合宿 2023
2	趣 旨	ビーチトレーニングにより身体能力の向上、競技力の向上を目指します。 また、夢育プログラムにより、チームビルディングに必要なリーダーシップ、 フォロワーシップを学び、高校生活における限られた時間を充実したものにします。
3	協 力	一般社団法人 渋川マリンアクティビティ協会 ハレクティオ岡山
4	開 催 日	2023年8月2日（水）～8月3日（木）
5	会 場	渋川海水浴場 特設ビーチコート

【要項】

玉野高校ビーチトレーニング合宿 2023 要項

6	時 間	【1日目】	【2日目】
		12:45 集合	06:00 起床 洗面 清掃
		13:00 渋川青年の家 入所 オリエンテーション	07:00 朝食
		13:30 ビーチトレーニング	08:50 退所準備
		15:30 自由時間	09:00 渋川青年の家 退所
		16:20 入浴	09:30 玉野高校 ビーチスポーツ大会
		17:30 夕食	13:00 BBQ
		19:00 夢育プログラム (2時間程度)	15:00 解散
		22:00 就寝	

【要項】

玉野高校ビーチトレーニング合宿 2023 要項

7	参加費	参加費一人：11,000円（税込み） （※ 宿泊代、夕食代、朝食代、BBQ代、夢育プログラム研修費、大会賞品代を含む）
8	連絡先	担当インストラクター 荒井祥太郎（ハレクティオ岡山所属） 安藤光流（ハレクティオ岡山所属）
9	その他	<ul style="list-style-type: none">・ 台風等の荒天の場合は中止となる場合がございます。 （※ 中止が予想される場合、前日18時までに中止の連絡をします。）・ 合宿中のケガに関して、応急処置は行いますが、その後の責任は負いかねます。・ 参加者は各々、スポーツ安全保険等に参加してください。・ 体調管理には十分お気をつけください。体調を崩された方は、インストラクターまでお申し出ください。・ 合宿中中の肖像権は一般社団法人渋川マリンアクティビティ協会にあるものとします。 （※撮影した映像・写真が、新聞・関連ホームページ等で公開されることがあります。）・ 駐車場は有料です。（1時間100円かかります）・ コロナウィルス感染防止対策のため、移動時などはマスクの着用をお願いします。

【イベントピクチャー：ビーチトレーニング】



【イベントピクチャー：食堂】



【イベントピクチャー：夢育プログラム】



【イベントピクチャー：大会】



【イベントピクチャー：BBQ】



【アンケート調査結果】

玉野高校サッカー部

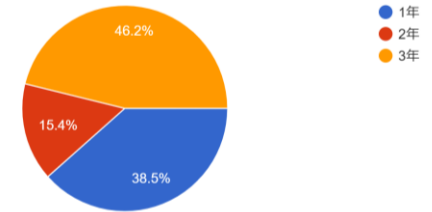
参加生徒 32名 (選手: 28名 マネージャー: 4名)

インストラクター 2名

引率者 1名

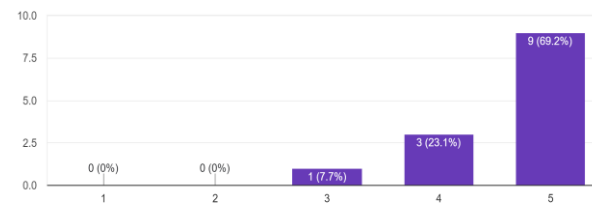
アンケート協力者 13名

学年
13件の回答



合宿1日目のプログラムは満足しましたか？

13件の回答

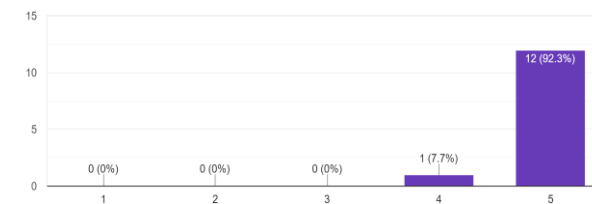


その理由をお聞かせください

砂浜トレーニング出来たから
夢いっくプロジェクトに心を刺激されたからです！楽しかった。
体カトレーニングがいっぱいあったから 慣れない砂浜でいっぱい走って筋肉付いた
プログラムがいいものだった
ビーチサッカーが久しぶりで、楽しかった記憶がよみがえってきたから。
心身共に鍛えられたから
選手権に向け、いい体力向上トレーニングが行えたから。
普段あまりできない体験だから
夢育プログラムでいろいろなことを学ぶことができたから

合宿2日目のプログラムは満足しましたか？

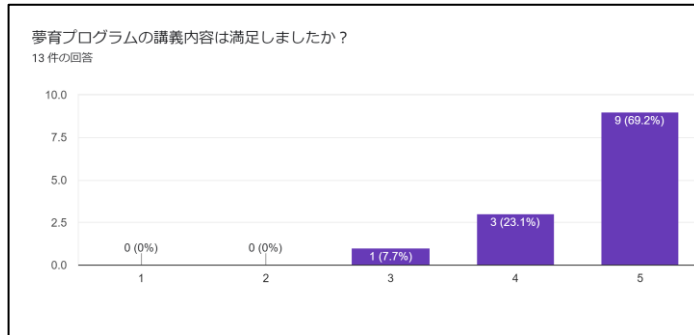
13件の回答



その理由をお聞かせください

試合形式を何周もしてビーチサッカーの経験を増やすことが出来たから
とても熱く、あたたかく、いきいきとした試合が出来たから
試合いっぱいできたから BBQ楽しかったから
バーベキュー美味しかった
ビーチサッカーに参加出来て楽しかったから
BBQが美味しかったから。
久しぶりにビーチサッカーをして楽しかったから
全員がビーチを楽しむことができ、そして体を追い込むことが出来たから。
1日目とおんなじで普段できない体験だから
選手と一緒にビーチサッカーに取り組むことができたから

【アンケート調査結果】



その理由をお聞かせください

サッカーに関連することも多かったからためになったからです
自分のことをもう1回振り返れたから
よく考えさせられたから
これからのチームビルディングに役立ったから。意見交換ができた
グループで将来について真剣に考えれたから。
今までにこのような体験をしたことなく自分について考えるいい体験になったから
いいチームになるため、様々な観点からものを見て客観視し、自分自身主将としてチームを新しい
視点から見ることができるようになったから。
将来につながることだから
夢や将来について考えることができたから



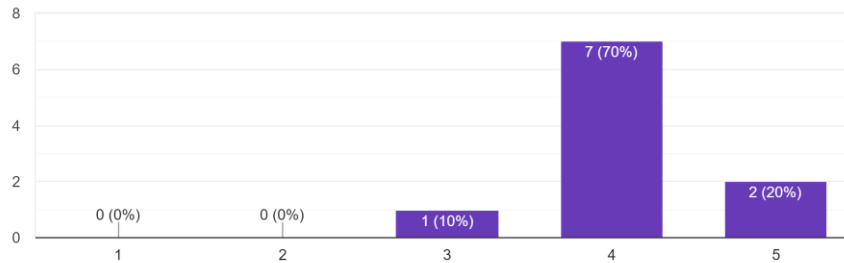
夢育の講義で自分なりに学んだことを教えてください

ミスをなんでなんでって言うのではなく改善するための声掛けをする
今は100億以上の価値があるということ
自分のイメージと人から思われているイメージは違う
能力をつけようと思った。振り返りの質が大事。サポート力の大切さ
メタ認知能力を身につけることは大切なあと学んだ
自身の発言を増やし、堂々とプレーできる選手になることが大事。
非認知能力ということを知った
全員が同じタイプの人ではなく、消極的な人や孤立する人がいたりする中で、仲間を作る力、自分
と向き合う力について学んだ。
ABCDの内容で自分がどれにはいるかでcの人は変わればaになるということ
仲間をつくる力を育むにはチームメンバーと関わる意識やチームの一員としての意識が必要だとい
うこと

【アンケート調査結果】

選手の人に質問です。トレーニングの疲労度は高かったですか？

10件の回答

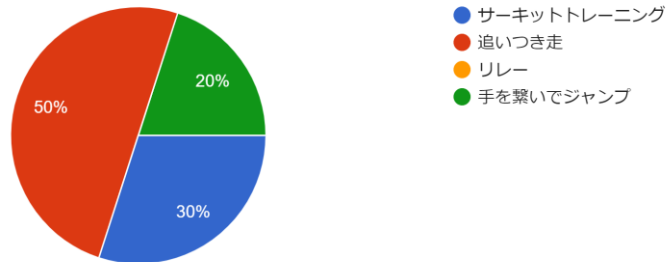


合宿の中で一番思い出に残ってることを教えてください

ビーチサッカー
2日目の試合
深夜の恋バナ
みんなでお泊まり
BBQ
宿舎のなか
みんなで寝たこと。
ビーチサッカー大会
2日目の大会で1位をとることができた
みんなでBBQ
宿泊施設でのこと

選手の人に質問です。どのトレーニングメニューが一番疲労度が高かったですか？

10件の回答



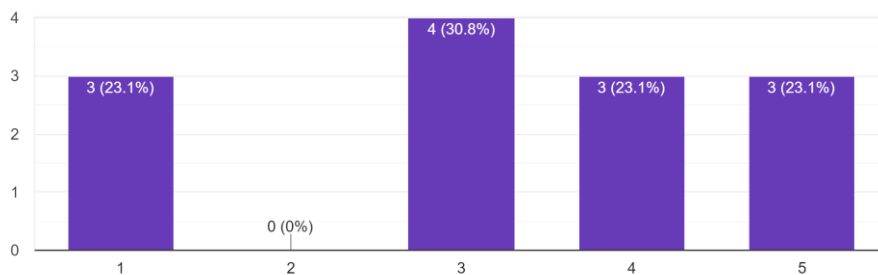
合宿の中に追加したいコンテンツ（やりたいこと）があれば教えてください。

特にない
県外遠征に行き、強豪校と試合してみたいです
ビーチフラッグ
海を泳いで体力つける
もっとランメニュー増やしてもいいと思う
特になし
体育館で遊ぶ。
ビーチサッカーの練習
他のビーチスポーツも体験してみたい
特にないです

【アンケート調査結果】

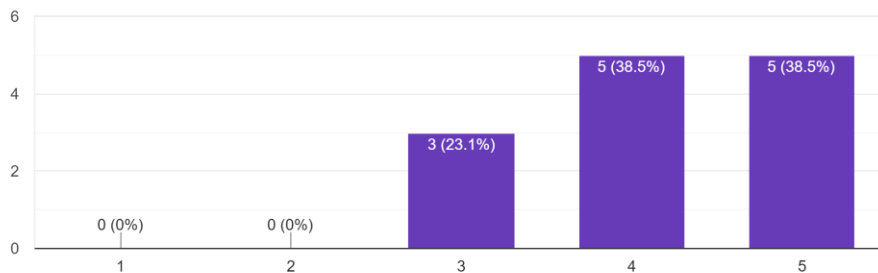
合宿前より海が好きになりましたか？

13件の回答



またこのトレーニング合宿に参加したいですか？

13件の回答



最後にあなたの夢は何ですか？

(夢：一生の中で必ず成し遂げたいこと)

決めたことは全部最後までやり遂げる

先生

言語聴覚士

彼女作ること

幸せな家庭を築く

警察になる

ひとつも不安なく生活すること

だらけず自立した生活をする。

選手権ベスト8

ファジアーノ岡山チームマネージャーになる

C級コーチ取ってメディカルとることと2級審判なること

まだみつからない

まだ決まっていません

