

# オーストラリアサッカー研修 報告書

2024年1月5日~15日

DAY	予定されていた日程	実際のスケジュール	REMARKS
DAY 1 1/5 (金)	PM : 関西国際空港第一ターミナル集合  21:00 頃 JQ フライトにてゴールドコーストへ ☆ケアンズ経由	変更なし	海外旅行慣れしている学生と、初めて海外に行く学生の間で多少の緊張感の違いがあったが、空港では GLOBAL WATERS と初顔合わせとは思えないほど楽しい雰囲気の中で出発する事ができました。  大きなトラブルや体調不良もなく無事にケアンズ経由でゴールドコーストに予定通り到着する事が出来ました。ケアンズは晴天でしたがゴールドコーストではあいにくの雨天で、オーストラリア研修を BLUE SKY でスタートできなかった事が少し申し訳なく思いました。



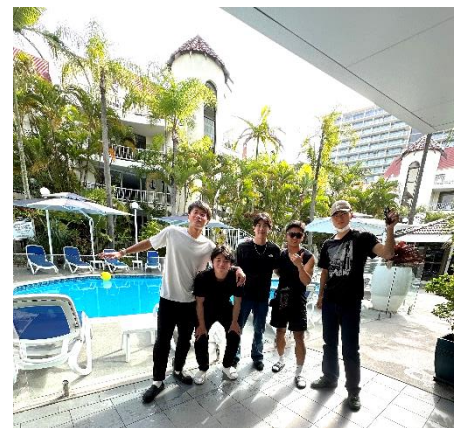


DAY 2

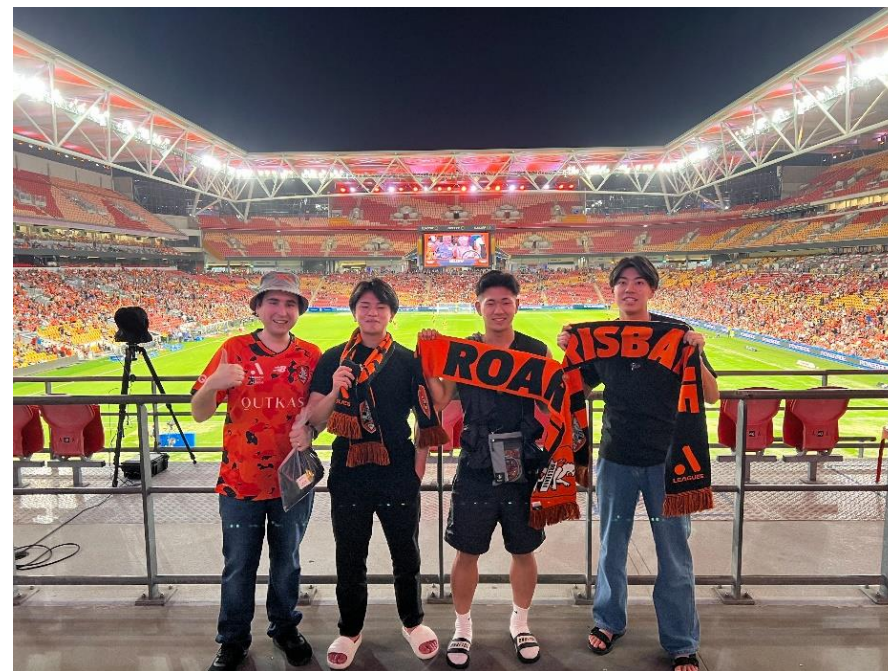
1/6  
(土)

AM：ケアンズ→国内線移動  
昼：ゴールドコースト到着  
・専用車にて Tweed City Shopping Center  
へ  
・各自 LUNCH を済ませてから市内観光  
・Point Danger 経由 Surfers Paradise 宿泊  
先またはホームステイ  
  
夜：BRISBANE ROARS 試合観戦

AM  
変更なし  
PM  
悪天候により  
Point Danger 見送り  
(1月8日に変更)  
  
夜：講師2名参加  
チケット1枚追加



宿泊先のコパカバーナ・ホリデーフラット (写真)。ジム、サウナ、屋内&屋外プールが完備されておりトレーニングに適した設備が十分整っていました。(サウナは独特のにおいが強く、使用が難しかったですが、プールやジムは頻繁に使用されていました)



初日の夜のサッカー観戦。長時間のフライトを経て午前中にオーストラリアに到着したばかりとはとても思えない元気さでした。





**DAY 3**

**FREE DAY**

1/7

(日)

ホストファミリーと親交を深め、環境に慣れるための自由行動

→予定変更

AM

ビーチサイドトレーニング

10:00 Robina Town Center

14:00 ビーチレッスンへ

(移動 50分)

15:00 フィットネス・アジリティー

17:00 セッション終了

クールダウン

夕食

宿泊先へ移動

19:30 解散

ビーチトレーニング：宿泊先から徒歩5分以内でビーチ沿いの遊歩道。さまざまなフィットネス器具を使ったトレーニングやマラソン等で午前中の自主トレーニングを行っていました。





<p><b>DAY 4</b> 1/8 (月)</p>	<p>各自朝食を済ませて集合場所に集合</p> <p>AM:ビーチサイドのトレーニング器具を使った軽い運動メニュー &amp;ビーチ・ウォーキング/マラソン</p> <p>PM:現地 KIDS トレーニングのサポート</p>	<p>15:00 集合 キッズトレーニング・サポートへ</p> <p>19:00 終了 食事</p> <p>21:00 宿泊先到着 解散</p>	<p>NSW 州 Mullumbimbi の地元サッカーチームの子どもたちが集まり、学生たちの指導の下楽しくトレーニングしたり練習試合をしたりしました。</p> <p>あいにくの天気でしたが、オーストラリアの子どもたちはサッカーを通して日本人学生たちと心を通わせ、別れを惜しんでいました。</p>
-------------------------------------	--	--	--





<p><b>DAY5</b> 1/9 (火)</p>	<p>各自朝食を済ませて集合場所に集合</p> <p>AM:ビーチサイドのトレーニング器具を使った軽い運動メニュー &amp;ビーチ・ウォーキング/マラソン</p> <p>PM:クラブトレーニング参加</p>	<p>12:00 交通機関にて移動 (引率講師様リクエストにより) SHOPPING 等 自由行動</p> <p>18:00 宿泊先にてプールサイド BBQ</p>
------------------------------------	--	--



予定していた練習のグラウンド (Tweed 市営) が雨天のため使用禁止となり、予定変更になりました。引率講師様のご提案により、公共交通機関を利用する体験をする事になり、宿泊施設から福祉研修チームの研修先だった KURRAWA サーフクラブまでアルバート先生と一緒にトラムに乗って行きました。サーフクラブでランチを取った後、お土産のショッピング等をしたという声にお応えし、リクエストがあった UGG ブーツの直売工場や P A C I F I C F A I R ショッピングセンター等、ツアーバスでめぐりました。スーパーマーケットで食材を買い、夕飯は宿泊施設のプールサイドでバーベキューをしました。



**DAY6**

1/10

(水)

各自朝食を済ませて集合場所に集合

AM:ビーチサイドのトレーニング器具を使った軽い運動メニュー

&ビーチ・ウォーキング/マラソン

PM:サーフィンレッスンまたはクリニック  
(希望者による任意参加)

14:30 集合

- ・アイスバス
- ・ビーチフィットネス
- ・トレーニング

19:30 終了

食事

21:00 宿泊先到着 解散

現地のサッカーチームのメンバーと一緒に Brunswic Hill のビーチでアイスバスを利用して筋肉を刺激したり、体をリラックスさせたりするボディーメンテナンスのレクチャーを受けたのちに実践、その後ビーチトレーニングやフレンドリーマッチをしました。夜は夜景スポットにドライブしてサーファーズパラダイスの夜景を楽しみました。





**DAY 7**

1/11

(木)

各自朝食を済ませて集合場所に集合

AM:ビーチサイドのトレーニング器具を使った軽い運動メニュー

&ビーチ・ウォーキング/マラソン

PM:クラブトレーニング参加

14:30 集合

- ・プライベートレッスン
- ・クラブトレーニング

19:30 終了

食事

21:00 宿泊先到着 解散

オーストラリア初日に悪天候で断念した NSW 州と QLD 州の州境にある Point Danger を観光した後に現地のチームと合同練習&練習試合。クラブトレーニングやオーストラリアのサッカーにも慣れ、オーストラリアの仲間と楽しく交流しながらサッカーを楽しんでいました。





**DAY 8**

1/12

(金)

各自朝食を済ませて集合場所に集合

AM:ビーチサイドのトレーニング器具を使った軽い運動メニュー

&ビーチ・ウォーキング/マラソン

PM:現地チームと練習またはクリニック

15:30 集合

17:00 試合

懇親パーティー・交流会

22:00 宿泊先到着 解散

オーストラリアチームの仲間と一緒に練習をしたのちに5対5などの親善試合。終了後には懇親会で交流を深めました。オーストラリアのサッカー後のチーム懇親会の様子を心から楽しんでいる様子でした。





**DAY 9**

1/13  
(土)

プログラム最終日

- ・ Broadwater パークにて Farewell Party
- ・ Broadwater パークにて水辺ランチ BBQ

PM : Gold Coast アクアパークにてアスレチック

06:00 集合

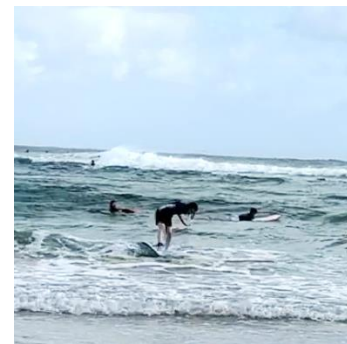
- ・ サーフィンレッスン

12:00 修了式・お別れ BBQ

14:00 アクアパーク

17:00 宿泊先到着 解散

引率講師が希望し全学生が体験を申し込んだため Coolangatta で早朝サーフィンレッスンを受けました。ビーチでレクチャーを受けたのちに実際に波乗りチャレンジ。この日は滅多にない好波で、ビーチはどこも大混雑していましたが、学生たちは全員ボードに立つことができました。







合同のランチ BBQ と修了式を開催した後に修了証書と共に記念写真。昼からはアクアパークにて海上アスレチックでフィットネス兼アクティビティ。晴天にも恵まれ最高の LAST DAY となりました。





DAY10 1/14 (日)	早朝：ゴールドコースト⇒ケアンズ経由にて 帰路に  夕方：関西国際空港到着	04:20 ゴールドコースト空港向け出発 05:30 チェックイン 06:40 国内線にてケアンズへ ～トランジット～ 11:40 国際線にて関空へ 18:05 関空到着 (遅延⇒19:15頃)
----------------------	--	--