



コールフアッカクラブ

## 今月の活動報告

アッサラームアライクム！！こんにちは。

今月は先月同様、2週間にわたってフジャイラのFMACクラブで練習を行いました。

FMACクラブは9月にエジプトで行われるアラビック大会への参加を予定しているため、それに向けての追い込みとして、連日午前・午後の2部練習を行いました。午前中は主に技術練習やサーキットトレーニングを行い、午後は部分練習や乱取を行いました。特に技術練習や部分練習では試合で起こり得るシチュエーションをイメージしながら、それに対する対策を行いました。乱取に関してもゴールデンスコアを取り入れながら、より試合の雰囲気が出るよう工夫して取り組みました。しかし2部練習は私が想像していた以上に選手たちにとって大変だったようで、日を追うごとに疲れが見え、「明日の練習休みたい」と弱音を吐く選手もいました。あまりに皆が疲れ切っている時は練習の代わりにプールに行く等、気分転換も交えながら、なんとか2週間やりきることができました。慣れない2部練習だったにも関わらず選手たちはよく頑張ったと思います。この調子で試合までの残りの期間もできる限りの準備を行い、一人でも多くの選手が満足の行く結果を残せるよう、私自身も他のコーチ陣と連携しながら精一杯頑張りたいと思います。

## ー トピック ー

- 今月の活動報告
- 来月の活動予定

### ● The attraction of the UAE!

The costume in the photo below is a traditional wear for men in Arab called "Kandoora". There are various colors of it, but white is the most common especially in summer because the color looks cool. I would like to try it on, if I have a chance!!



شكرا

シュクラン日記



サーキットトレーニング風景

また今回 FMAC クラブでの指導期間中に、2日間だけコールファックンクラブにも行くことができました。このクラブに行くのは初めてでとても楽しみにしていたのですが、バケーション明け1発目の練習ということもあり、選手の集まりが悪かったようです。それでも10人程度の生徒が来てくれ、それにプラスしてFMACの選手も来てくれたので、十分に人数が集まった状態で練習することができました。練習内容はバケーション明けのコールファックンの選手に合わせてハードなメニューは行わず、打ち込みや投げ込みをメインに行いましたが、それでもコールファックンの選手たちはすぐに疲れて座り込んでしまう状態でした。よくよく話を聞くとバケーション期間は運動すらない選手もいるようで、柔道の練習というよりも、体カトレーニングから始めるべきだったなと反省しました。また次に行くころにはしっかりと練習ができる状態になっていると良いなと感じました。



練習風景

このように柔道指導では FMAC クラブでみっちり練習し、コールファックンクラブにも行くことができましたので、非常に充実した時間を過ごせたと感じています。

また今回フジャイラに滞在している間、人生で初めてのラジオ出演も果たすことができました。というも

滞在していたホテルのロビーで、偶然ラジオのパーソナリティーの方と出会う機会があり、その方とお話する中で、「俺のラジオに出てくれよ」とラジオへのお誘いを頂きました。とはいえ UAE では適当な口約束が多いので、本当に呼ばれることはないだろうと思いつつながら「OK」と軽く返事をしたら、翌日本当に招待され、出演することになりました。ラジオへの出演はもちろん人生で初めての経験だったので緊張しましたが、「ラジオの裏側ってこんな感じなのだ」とワクワクしました。事前の打ち合わせは特になく、フリートークの中でパーソナリティーの方に話を振られ、それに答えるというスタイルでした。質問の中にはなかなか答えづらい質問もあり、それに緊張も相まって何を言っているのか自分でも分からなくなる場面も所々ありましたが、パーソナリティーの方が優しく「大丈夫だよ」と微笑みながら、話を繋いでくれ、何とか1時間のラジオを乗り切ることができました。凄く緊張した1時間でしたが、貴重な経験ができたと感じています。またいつかラジオに出演する機会があれば、今度こそは楽しい時間にしたいなと思います。



## 来月の活動報告

9月1日から約1週間のナショナルチームの合宿を行うことになりました。対象は主にカデの選手とジュニアの選手になります。また合宿終了後は、エジプトで行われるアラビック大会(9月9日～9月15日)への出場も決定しました。ナショナルチームとしての出場はカデの選手5名と、小学生の3名の計8名となります。ジュニアに関してはナショナルチームからの選手派遣はありませんが、クラブチームの出場も可能と

ということなので FMAC クラブが数名の選手が出場することとなりました。試合に向けて“One Team”で精一杯頑張りたいと思います！！

また日頃からご支援頂いている JODCO 様より、9月27日～10月3日に行われる ADIHEX というイベントにも招待頂くことになりました。これはアブダビ環境庁が主催するイベントで、鷹狩や茶道をはじめとした日本文化紹介を行っています。その中で有り難いことに、柔道のデモンストレーションのブースも用意して頂くことになりました。このようなイベントへの参加は初めてで緊張しますが、柔道を知らない人にも興味を持ってもらえるようなデモンストレーションができるように頑張りたいと思います！！

(芦田 弘毅)

シュ克蘭日記ではフジャイラ、シャルジャ、コールファッカン等、様々な場所が登場しますので、この地図でぜひ場所をチェックしてみてください！！



(<http://www.uaesociety.jp/uae.html> より引用)