

冬季タイ合宿報告書

1. 合宿の概要

- 期間 2024年2月13日(火)~27日(火) 現地14泊
- 練習拠点 Ballyshear Golf Links (Bangkok 国際空港から約25分)
- 宿泊地 Dynamic Football Camp (ゴルフ場隣接の宿泊施設)
- 費用 約35万円/人

2. 合宿の目的

- ① 温暖で雨が少ないタイで、5月のリーグ戦を見据えた実践的な練習に集中的に取り組むことで、選手のみならず全ゴルフ部員の技術の底上げを図り、且つ部員間のライバル意識醸成によるモチベーションアップを帰国後の部活動の推進力とする。
- ② 2週間もの間部員と時間を共にし、合宿を作り上げることで、部員同士の結束を高めチームとしての質の向上を図る。

3. 活動記録

■ 合宿ノート

合宿前に全員「現状分析」「課題設定」「ゴール(帰国後の自分)」を書き出すことで、合宿中にやるべきことを明確にした。

合宿期間中は毎日合宿ノートを記録し、当日の反省、翌日に向けた意気込み、及び疑問点を整理した。ノートには毎日監督がコメントをし、全ての部員と監督とのコミュニケーションが行われた。

■ ラウンド

12日間の活動日は、毎日18ホールのラウンドを行った。通常のスロークプレーに加え、パーオン禁止ラウンドを行いショートゲームの向上を図る等の工夫をした。

また、全てのラウンドにおいてスタッツを取り、普段よりも多くのデータを得る機会とした。部員間で共有することで他の部員と比較した自身の長所短所を客観的に認識することができ、さらに合宿期間の自己の成長をデータで実感することができた。

■ ラウンド前後の練習

ラウンドの前後は、ドライビングレンジ、アプローチ練習場、パッティンググリーン、バンカー

に分かれて練習を行った。自己の課題を踏まえて、個々人が練習時間の配分及び練習メニューの決定を行った。部員同士で教え合う光景が多く見られた。

■ フィジカルトレーニング

毎日朝食前に男子はランニング等のアップ、女子はヨガを行った。2週間毎日行うことで、習慣付けができた。

男子部では、夕食後に計8回筋力トレーニングを行った。疲労との闘いの中でのトレーニングだったが、部員同士で鼓舞し合い、有意義な時間とすることができた。

■ チュラロンコン大学とのフレンドリーマッチ (2月17日)

現地のチュラロンコン大学の学生7名とフレンドリーマッチを行った。結果は本塾の勝利であった。ラウンド後は懇親会を実施し、交流を深めた。海外の学生とゴルフをする貴重な機会となったと共に、コミュニケーションを取ることができて楽しかったという声が多く聞かれた。

■ バンコク三田会との交流 (2月19日、25日)

2月19日にバンコク三田会の会員様6名とラウンドをし、ラウンド後は懇親会を行った。2月25日にはバンコク三田会に招待していただき、お食事をご馳走になった。バンコク三田会には、差し入れもしていただくなど多大なる支援をいただいた。

2つのイベントを通じて、海外で活躍されている慶應義塾の大先輩の話聞くことができ良い経験になった。以下、感想を抜粋して記載する。

- ▶ 気さくで親切な方でタイでの生活のお話を伺えた良い経験となった。
- ▶ 海外勤務のお話など、将来に役立つお話をたくさん聞くことができた。
- ▶ 先輩の生活を聞き、海外で働くとしたらこんな感じかとイメージが湧いた。
- ▶ ゴルフのこと以外にも様々なこととお話しすることができて楽しかった。
- ▶ 慶應卒業後の様々なビジョンがみえる話をお話しして下さった。実際の海外で活躍している社会人と話す機会はめったにないので貴重な機会となった。

4. 合宿の成果

■ ゴルフ技量の向上

2週間ゴルフ漬けの日々を送った為、合宿期間中から多くの部員にゴルフ技量の成長が見受けられた。ショートゲームの実践練習をたくさんできたためレベルアップできた、難しいコースを連日ラウンドすることでコースマネジメント力が向上した、という声が多かった。以下、感想を抜粋して記載する。

- ▶ マネジメント、ホールに応じて考えてプレーできるようになった。考える時間が増えた。
- ▶ 池やバンカー、2段グリーンが多かったため、コースマネジメント力がついたと感じた。
- ▶ ラウンドにおいての体力がついた。同じコースを繰り返すことによって、今まで以上にコースマネジメントを徹底した。
- ▶ 数字として上達を目にすることができて嬉しい。バンカーを主としたショートゲーム力、芝

から打てる機会から得られた実践的なショット力、攻略の難しいコースからマネジメント力が身につき、確実に自分がこの合宿でレベルアップできたと自負している。

- ▶ ショートゲームが上手くなった。
- ▶ グリーン周りのバンカーが格段に上手くなった。
- ▶ 2週間ほぼ連続のラウンド、練習のおかげで、前日の良くなかった所をすぐ次の日に練習することができ、スコアアップに繋がった。

■ ゴルフ技量以外における成長

2週間に及ぶ海外での合宿という貴重な経験を通して、ゴルフの上達以外の面でも成長を感じている部員が多数いた。以下、感想を抜粋して記載する。

- ▶ 海外での生活への適応力がついた。
- ▶ 集団生活において時間を守る意識が以前より強くなった。
- ▶ 毎日同じ時間に起床、食事、ヨガ、睡眠をするというゴルフ以外のルーティーンワークで、生活習慣を確立することができた。
- ▶ 日本ではないという慣れない場所でコミュニケーションの取り方、食文化が違う場所での体調管理の仕方を学べた。
- ▶ 先輩や同期との絆が深まった。
- ▶ 下級生で合宿係を組織するなど、最上級生以外にも多くの裁量を与えられたことで、多くの下級生が執行代になる前に部員をまとめる経験ができてとてもためになった。
- ▶ 監督との連絡係、情報共有、また、同期のまとめ役等、責任感を持つことが必要な仕事をやらせていただいて、大きな達成感を得ることができた。

5. 反省点と今後に向けて

集団生活で守るべき常識やマナーに対する意識は合宿を通して向上したが、社会人として通用するレベルには至っていない。特に時間に対する意識は改善すべきであり、集合時刻を厳守することやプレースピードを早くすることは日頃の活動から徹底していきたい。

今回の合宿を踏まえ、より効率的で翌日に疲労の残らないスケジュールにする必要があると感じた。今回は初めてのタイ合宿だったため、スケジュール作成はじめ監督に多くのことをやっていただいたが、次回からは学生主体で、合宿前から入念に準備をし、より有意義な合宿にしたい。

以上