

モザンビーク共和国選手団えひめキャンプ パラ陸上合宿実施報告書



2020年3月

モザンビーク共和国選手団えひめキャンプ実行委員会

目 次

1. 合宿参加メンバー	1
2. 合宿スケジュール	2
3. 合宿受入れ体制		
(1)練習環境	3
(2)練習内容	3
(3)宿泊環境	4
(4)食事・補助食	4
(5)コンディショニングケア	4
(6)その他	5
4. 交流行事		
・ みなら特別支援学校交流会	5
・ 松山工業高校文化祭	6
・ えひめグローバルネットワーク交流会	6
・ 伊予農業おもてなし交流事業	6
・ 南宇和高校おもてなし交流事業	7
5. 観光・余暇活動	7
6. 情報発信	8
7. 総括	8

1. 合宿参加メンバー ≪選手2名 コーチ1名 伴走者1名 計4名≫



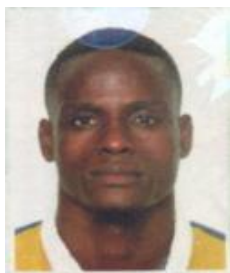
Edmilsa Governo (エドミルサ ゴベルノ)

種 目 : T12 (視覚障がい) 200m、400m
年 齢 : 21 歳
実 績 : リオパラリンピック銅メダル (400m)
自己ベスト : 200m 25 秒 18 400m 51 秒 89



Amade Mucavele (アマデ ムカヴァーレ)

種 目 : T13 (視覚障がい) 100m、400m
年 齢 : 21 歳
自己ベスト : 100m 11 秒 23、400m 52 秒 45



Celso Cossa (セルソ コッサ) ※エドミルサ選手伴走者
年 齢 : 24 歳



Filipe Chaimite (フィリペ シャイミテ) ※コーチ
年 齢 : 27 歳
実 績 : エドミルサ選手がリオパラリンピックに出場した際の伴走者

2. 合宿スケジュール 《県内13泊14日》

26 Oct - 8 Nov. 2019								
	10/26 (土)	10/27 (日)	10/28 (月)	10/29 (火)	10/30 (水)	10/31 (木)	11/1 (金)	11/2 (土)
	DAY1	DAY2	DAY3	DAY5	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8
6:00								6:00
7:00								7:00
8:00				ホテル発				8:00
9:00		ホテル発	ホテル発	ASRE	ホテル発	ホテル発	ホテル発	ホテル発
9:00		ニンスタ	ニンスタ	9:00-10:30		ASRE	ニンスタ	記録会参加
9:00		武道館	9:00-11:30	自主練習		9:00-10:00	9:30-11:00	9:00-15:15
10:00		9:30-11:00	自主練習			自主練習	自主練習	
10:00		自主練習		ホテル着11:00	みなら特別支援学校	ASRE発 伊予農着		
11:00				昼食 休養	交流会	おもてなしコンテスト	ホテル着11:30	
11:00		ホテル着11:30		11:15-12:15	9:30-12:00	11:00-13:00	昼食 休養	
12:00		昼食 休養	ホテル着12:00	ホテル発		伊予農業高校	11:30-12:30	
12:00		12:00-16:00	昼食 休養	県庁着12:30				
13:00	13:00 県庁出発		12:30-16:30	副知事表敬	昼食	伊予農発	ASRE	
13:00	13:55 選手団空港到着			13:00-13:20	観光	ホテル着	13:00-14:30	
14:00				ホテル着	稲部焼給付体験	休養		
14:00	松山空港着			休養		13:30-16:45		
15:00	移動		ASRE着	14:00-16:45			ホテル発	
15:00	ホテルチェックイン	ホテル発	15:00-16:00		松山城			
16:00	16:00 合宿ブリーフィング	スボレク祭 観戦					高知県へ移動	
16:00		愛アスリートクラブ						
17:00	終了	あいさつ	ホテル発	ホテル発	他	ホテル発		
17:00		ニンジニアスタジアム	ニンジニアスタジアム	ニンジニアスタジアム		ニンジニアスタジアム		愛媛県へ移動
18:00	歓迎食事会	17:00-19:00	17:30-19:30	17:30-19:30		17:30-19:30		
18:00		自主練習	愛アスリートクラブ	愛アスリートクラブ		愛アスリートクラブ	高知ホテル着	
19:00		ホテル着	宮崎コーチ	宮崎コーチ		宮崎コーチ	ホテル着	
19:00		夕食/市内飲食店			夕食/市内飲食店		夕食/宿毛市内飲食店	夕食/市内飲食店
20:00			夕食/市内飲食店	夕食/市内飲食店	夕食/市内飲食店	夕食/市内飲食店		
21:00			ホテル着	ホテル着		ホテル着		
22:00								
23:00								23:00

26 Oct - 8 Nov. 2019						
	11/3 (日)	11/4 (月)	11/5 (火)	11/6 (水)	11/7 (木)	11/8 (金)
	DAY9	DAY10	DAY11	DAY12	DAY13	DAY14
6:00						6:00
7:00						7:00
8:00						8:00
9:00		ホテル発	ホテル発	ホテル発	ホテル発	
9:00	ホテル発	補助競技場	ニンジニアスタジアム	ニンジニアスタジアム	ニンジニアスタジアム	
10:00		9:30-12:00	塩家コーチ	塩家コーチ	塩家コーチ	9:30 チェックアウト
10:00	松山工業文化祭 参加	日野コーチ				9:30 松山空港着
10:00	10:00-11:30					10:00-10:45 搭乗手続き
11:00		昼食 休養				11:00-11:45 総括会
12:00		12:00-13:00	昼食 休養	ホテル着12:30	昼食 休養	昼食
12:00	昼食		12:00-13:00	昼食 休養	12:00-13:00	空港内
13:00	市内飲食店	ニンジニアスタジアム	ニンジニアスタジアム	12:30-16:45	ニンジニアスタジアム	
13:00		13:00-15:00	13:00-15:00	おもてなしコンテスト	13:00-15:00	
14:00	EGN交流会	愛アスリートクラブ	塩家コーチ、矢野コーチ	14:00-15:00	塩家コーチ、矢野コーチ	14:20 松山空港発
14:00	14:00-16:00	宮崎コーチ、矢野コーチ、日野コーチ			宮崎コーチ、瀧本コーチ	
15:00						
16:00			ASRE着			
16:00		ASRE	16:00-17:00			
17:00		16:00-18:00	ASRE発	ホテル発	松山空港着	
17:00			伊予農業着	ニンジニアスタジアム	塩家コーチ見送り	
18:00	夕食/市内飲食店	松山空港着	おもてなしコンテスト	17:30-19:30	17:55発便	
18:00		塩家さん出迎え(松山空港)	18:00-20:00	愛アスリートクラブ		
19:00		18:30到着便	伊予農業高校	塩家コーチ、矢野コーチ	ASRE着	
20:00		夕食/市内飲食店		夕食/市内飲食店		
20:00		日本連盟派遣選手団	ホテル着		夕食/市内飲食店	
21:00		塩家さん歓迎会				
22:00						
23:00						23:00

3. 合宿受入れ体制

(1) 練習環境

- ・愛媛県総合運動公園陸上競技場(ニンジニアスタジアム)及び補助競技場
- ・11/2 に高知県宿毛市で開催された、第4回幡多地区チャレンジ陸上記録会へ出場。



(2) 練習内容

- ・モザンビーク側の要望により、愛媛のコーチが練習メニューを作成し、練習した。
- ・コーチはパラアスリートクラブである愛アスリートクラブの宮崎靖氏(10/28～11/7(休養日除く))、2016 リオパラリンピックにマラソン伴走者として出場した、伊予市出身の日野未奈子氏(11/4)、2012 ロンドンパラリンピック日本代表コーチの NPO 法人シオヤレクリエーションクラブ塩家氏(11/5～7)に依頼した。

それぞれのコーチが各日の練習メニューを作成し、指導いただいた。

- ・練習パートナーとして、愛アスリートクラブ(10/28～11/7(休養日除く))に御協力いただいた。



○ジムトレーニング

- ・愛媛県武道館のジム、県総合運動公園のジム及び ASRE(松山市空港通 4-7-2)を利用。合宿期間中の武道館のジム及び県総合運動公園のジムを利用し、ASRE で様々なトレーニング方法を指導していただいた。

- ・基本的には選手団のコーチが作成し、ASRE を利用する際は ASRE のトレーナーがメニューを作成し、実施した。



(3) 宿泊環境 松山東急 REI ホテル

- ・宿泊施設として、松山東急 REI ホテルを利用した。
- ・ホテル内の選手たちは快適に過ごしていた。

(4) 食事及び補助食

- ◇ホテル内のレストランの他、松山市内の様々な飲食店で食事をした。
- ◇選手一名がアレルギー（豚、魚介類 等）を持っていたため、ホテル内レストランの料理長、食事先の店員等と相談しながらメニューを注文した。
- ◇補助食としてゼリーやバナナ、固形の栄養補助食品を用意、また、コンビニでサラダチキンやゆで卵を購入し、たんぱく質を摂取できるよう対応した。

【評価】

- ・パスタやピザ等のイタリアンを好んで食べていた。
- ・ファミリーレストランを案内したところ、味がよく、居心地の良いとの感想が聞かれ、好評だった。

○補助食

- ・固形の補助食品の評判がよく、練習前後に食べていた。
- サラダチキンについても好評だった。

(5) コンディショニングケア

- ・選手のコンディショニングケアを ASRE へ依頼した。
- ・2～3日に1回程度、ASRE でスポーツマッサージを施術していただいた他、柔軟性を高める方法や体幹トレーニングもご指導いただき、選手たちは勉強になったようだった。
- ・選手それぞれに以前から違和感があった箇所があったため、それぞれケアの方法を指導していただいた。



【コーチからのコメント】

- ・今回のトレーナーによるケアには、非常に満足している。
- ・モザンビークでは体の可動域を広げるストレッチの方法や、コンディショニングケアについての知識を得る場所が少なく、選手にとってすごく良い経験になった。
- ・以前から選手が違和感を訴えていた個所の改善方法を勉強できたので、帰ってからも実施したい。
- ・モザンビークに帰って多くの選手、指導者に伝え、普及していきたい。

(6)その他

○通信環境

- ・ホテル外での活動が多くなるため、国内用のモバイル Wi-Fi ルータを計4台レンタルし、配付した。
- ・選手たちにとっては、移動時や、観光等の際、インターネットや動画閲覧、SNS、電話等のため、また、コーチは日ごとの練習内容や結果をモザンビークオリンピック委員会へ報告する必要があるため、スマートフォンをかなりの頻度で使用しており、高速インターネット環境は不可欠である。

4. 交流行事(同時に実施したボクシング選手団と合同)

<p>みなら特別支援 学校交流会</p>	<p>10月30日(水) 9:30~12:00 みなら特別支援学校 パラ陸上コーチの愛アスリートクラブ宮崎靖氏が勤務している、みなら特別支援学校にて交流会を開催していただいた。</p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
	

<p>松山工業高校 文化祭</p>	<p>11月3日(日) 10:00~11:30 ボクシングの練習会場となっている松山工業高校の文化祭へ参加し、選手団は出店等を楽しんだ様子だった。</p> 
<p>えひめグローバルネットワーク 交流会</p>	<p>11月3日(日) 14:00~16:00 えひめグローバルネットワーク主催で県内モザンビーク関係者の交流会を実施していただいた。</p> 
<p>伊予農業 おもてなし 交流事業</p>	<p>内閣官房オリパラ事務局の事業「GAP 食材を使ったおもてなしコンテスト」にエントリーした、伊予農業高校の生徒からモザンビーク選手団に料理のおもてなしをしていただいた。</p> <p>① 10月31日(木) 11:00~13:00 伊予農業高校 おもてなし料理：鶏の唐揚げ、おにぎり、みそ汁 家庭科の授業の中で選手団も一緒に調理した。</p>  <p>② 11月5日(火) 18:00~20:00 伊予農業高校 おもてなし料理：カレー モザンビーク渡航経験者に話を聞くなど、モザンビークについて勉強し、栄養士等と相談しながらメニューを決定したとのこと。</p> 

11月6日(水) 14:00~15:00 松山東急REIホテル

伊予農業高校と同じく、おもてなしコンテストにエントリーした南宇和高校の生徒からモザンビーク選手団に料理のおもてなしをしていただいた。
おもてなし料理：愛南ゴールド・甘夏・しょうゆのアイスクリーム
愛南ゴールドと甘夏のジュース

南宇和高校
おもてなし
交流事業



5. 観光・余暇活動(同時に実施したボクシング選手団と合同)

砥部焼絵付け体験・松山城観光

10月30日(水) 13:30~16:30



6. 情報発信

○マスコミ取材

- ・選手団の来県日程、選手名簿、主な行事と練習スケジュールを県庁記者クラブに提供
- ・10月30日(火) 八矢副知事へ表敬訪問



7. 総括

○選手・コーチの評価

- ・愛媛側のスタッフに手厚くご対応いただき感謝している。
- ・合宿で利用した施設は、いずれもきれいで整っており、申し分ない。
- ・ボクシング・パラ陸上ともに合宿期間中ずっと練習パートナーがいたため、とてもよかった。
- ・レベルの高いコーチやパートナーを手配いただき感謝する。
- ・トレーニング方法やセルフケアなど、モザンビークでは経験できないようなことを学んだ。
今後のモザンビークのスポーツの発展に活かせるよう努める。

○担当者の所感

- ・今回の事前合宿の受入れについては、合宿日程が1ヵ月前に決まっていたことや練習パートナー・コーチが合宿期間中、ほぼ全日対応してくださったこともあり、非常に充実した内容の合宿ができたと思う。
- ・今回の合宿も多くの方々に御協力いただいたが、特に、コーチ・練習パートナーとなっていた、愛アスリートクラブ(パラ陸上)の方々には大変感謝している。
- ・反省点としては、合宿開始の前日にスケジュール変更(1日短縮)があったこともあり、交流会等のスケジュールを詰め込み過ぎてしまったこと。
- ・次回は東京大会直前に出場資格を得た選手団の合宿を実施することとなるため、モザンビークオリンピック委員会と緊密に連絡をとり、また関係市と連携し、万全の体制で迎えらるよう準備を進めていくこととしたい。



モザンビーク共和国選手団えひめキャンプに御協力をいただいた皆様、どうもありがとうございました！