**夏休みKCJキャンプin白子を終えて。**

今回のキャンプでは、前回のキャンプに比べ睡眠不足の子供が多かったこと、食べる量が大変少なかったこと、この2点以外には特に気になる問題はありませんでした。ルールもよく守りました。一つ一つのイベントをチーム一丸となって不服の言葉もなく一生懸命頑張りました。

睡眠不足については、子供たちの文章中にこのような告白がありましたのでご紹介いたします。これはその部屋だけではなく他の部屋にもあったことですのでどうか咎めないでくださいますようお願いいたします。

「夜は楽しくて、なかなかねむれなくて、10時30分ごろにねて、朝の2時におきました。ねなさすぎだとは思っているけれど、友達と過ごすのはとても楽しくて、時間がもったいなくて、おきてしまったんだよ。」

子供たちに自分のことをどう思っているか（セルフイメージ）の重要性についてレクチャーした中で、嘘をつかないことの重要性も話しましたので、この“正直”には嬉しく思いました。

食事については私の数え切れないキャンプ経験中で最も問題があったように思います。確かに低年齢の子供が多かったのもその一因ではありますが、どちらかというと子供むけの内容と量のメニューに対して完食は2名だけ。半分以上が残飯となりました。私は日本のジュニア選手の海外遠征に何度も同行しており、そのつど外国選手の食べる量に驚かされています。韓国ジュニア選手でさえ3倍は食べているでしょう。ですから体力主体のスポーツでは特別によく食べる日本人でなければまず勝てないと感じています。どうか3食をしっかり、内容のいいものをたくさん食べるように働きかけていただけますようお願いいたします。

　別紙に子供たちが、「今のあなたは」でセルフイメージをしるしたものがあります。これについては絶対に知らないものとして接してください。また、できるだけ「Yes」に変わっていけるような環境作りを検討いただければと思います。

　最後に今回のキャンプでは、子供たちが本当に心から楽しんでくれましたし、我々も心から嬉しく感じています。その点については近年でも最も高得点をつけられるキャンプであったと思います。私たちを信じて子供たちを送り出していただきましたご家族の皆様に心より感謝申し上げます。

★お子様の柔軟性についてチェックしました。（A~D）

　A：素晴らしい柔軟性です。このまま維持していきましょう。

　B：とりあえず小学生期、スポーツ選手として合格レベルです。

　C：少々問題です。スポーツ選手としては将来怪我が多く大成しないタイプです。毎日のストレッチを。

　D：この時期でこの硬さでは大変です。至急、柔軟性強化に取り組んでください。毎日5分!

　　　　　　さて　　　　　　　　　　は…　　体前屈は　　　　　です。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　上体そらしは　　　　 です。

★コーチよりコメント