Azalea Games

アザレアゲームズ

○趣　　旨　　アルティメットの技術や体力などの向上を止めることなく発展させる一助となる。

○主　　催　　株式会社ディスクヴィレッジ

○後　　援　　日本フライングディスク協会　日本アルティメット協会

○協　　賛　　株式会社クラブジュニア

○内　　容　　男女別ディヴィジョンでのアルティメット大会

○会　　場　　福島県いわき市植田町下川原　いわき市鮫川河川敷グラウンド

○日　　程　　平成２６年　３月２日（日）

○募集チーム数　　男子６チーム、　女子４チーム

○試合形式　　リーグ戦、各試合４０分流し　　※参加チームによって変更する場合があります

○競技形式　　世界フライングディスク連盟制定2013年ルールに基づいて実施します。

詳しい２０１３年ルールは日本アルティメット協会HPで確認できます。

日本アルティメット協会HP

http://www.japanultimate.jp/web/index.php/introduction/rule

○表　　彰　　優勝チームに賞品、その他個人賞が授与されます

優勝チーム　会津産コシヒカリ白米２０kg

２位チーム　会津産コシヒカリ白米１０kg

３位チーム　会津産コシヒカリ白米５kg

○参加費　　￥２，８００／人　（参加賞、トレーナー代、グラウンド代、保険代を含む）

参加賞（会津産コシヒカリ白米２合１ケ、りんごジュース１リットル１本、りんごジャム１個）

○参加申込　　HPより参加申し込み書をダウンロードし、下記のアドレスまで必要事項を記入の上以下まで、送信して下さい。

ディスクヴィレッジHP　http://www.disc-village.com

DISC-VILLAGE

○申込み先　　メール；info@disc-village.com　　FAX；0241−67−2786

○申込期限　　平成２６年２月１９日（水）

○入金先　　東邦銀行　会津下郷支店　普通　252590　株式会社ディスクヴィレッジ

○入金期限　　平成２６年２月２４日（月）

○その他　　１、参加費は如何なる場合でも返金が出来ませんのでご了承ください。

２、ご質問等があれば担当：渡部貴人までご連絡ください。

（電話）　０９０−５２３０−５８０４

（メール）　totokaka123@icloud.com

2014AzaleaGamesを開催するにあたり主催者より

忘れられない言葉があります。

『アルテができなくなる年齢までアルテをするよ。ディスクゴルフはそれからでもできる。』

　以前ドリームカップに参戦していた横田浩さんの言葉です。僕はその時、アルテからディスクゴルフにウェイトをシフトしようとしていた時期でした。アルティメットに限界を感じ、ディスクの幅を広げようとしてもがいていました。横田さんはいわずと知れたディスク界の巨人。獨協大学で活躍し、アルティメット、個人戦ともに日本いや世界屈指のプレーヤーで、熊本に戻りDiscsportsを設立し、九州地方を盛り上げていらっしゃいます。お子さんは全日本代表プレーヤーで教え子にも代表プレーヤーがいます。そんな横田さんもまだまだ現役のプレーヤーです。横田さんの言葉を聞いたときの横田さんの年齢はわかりませんが、３月末で４２歳になる私もようやくその気持ちがわかるようになってきました。２００８年のバンクーバー大会で私は日本代表に区切りをつけ、東北の普及に努めてきた（つもり）。のべ１０００人弱が参加するアルティメット東北リーグも９年目を迎えた２０１４年は高月宏樹さんが会長に就任し、新たな体制で記念すべき１０周年を迎えることができます。
　私はより長くアルティメットができるように、今ここにいます。
　アザレアゲームズは長く厳しい東北の冬を打ち破るべく、春の到来を告げるために開催し始め今回で２回目になります。生まれたての大会ですが、東北のレベルアップのために続けていきます。
　できるだけ長く、できるだけ楽しく、できるだけ強く。
それを実現するためにわたしは走り続けます。
　今回の2014AzaleaGamesによせて、アルティメットに対するアツい想いを活躍する方々から頂き、掲載しました。ハワイ在住のUltimateChallenger石井哲さん、JapanUltimate事務局長の大井誠さん、会津大学OBでＣ３の清水紀孝さん、北里大学の吉川”和尚”尚孝さん。お忙しいところ、本当にありがとうございました。また、石井さんのブログ（http://ultimatechallenger.seesaa.net/）からより実践的なコラムを許可をいただき、掲載してありますのでぜひご活用下さい。

　最後になりますが、ご後援いただきましたNPO法人日本フライングディスク協会様、日本アルティメット協会様、多大なるご協賛をいただきました株式会社クラブジュニア様、グラウンドの手配や宿の斡旋を行って頂きましたアットザスカイの中尾様にこの場を借りて御礼申し上げます。ありがとうございました。

株式会社ディスクヴィレッジ　代表取締役　渡部貴人
（今回もディスクヴィレッジで出場）

秋田大学BLITZ
下館　和毅　14
伊藤　輝　4
吉永　朋弘　96
津花　佳介　28
山下　裕士　19
笹川　壮太　50
藤井　龍也　35
中村　光太郎　72
☆チームコメント☆
輝さんのために優勝します。

宇都宮大学HOTSCREAM
櫻井奏人　39
西澤拓真　76
天城大治　15
長瀬翼　29
大平将也　1
山口雅人　10
中島友寛　19
蓮沼拓朗　0
相澤悠人　3
深谷龍　18
船橋周悟　11
古川卓磨　44
岡村祐作　16

会津大学Dualboot
飯島直哉　76
横須賀文大　27
仲江拓真　1
勝亦康樹　10
三浦俊信
三浦奏
吉川尚孝
渡部慎
亀谷亮太
濱本亨
水戸部良佑
☆チームコメント☆
精一杯頑張りたいと思います！

山形大学さくらんぼーず
谷優也　44
須崎竜也　11
竹内勝隆　10
植田悠平　22
田中駿光　13
松本亮太　0
三上侑悟　1
久納拓哉　2
吉崎渉　3
目黒守　28
鈴木淳紘　76
菅野哲平　18
岩崎春海　35
大友博生　16
須藤輝　25
佐藤謙晟　15
☆チームコメント☆
頑張ります！

ディスクヴィレッジ
渡部貴人　16
清水紀孝
佐藤祐介
向峯翔太
千葉洸平
Daniel Blair Clothaux
佐藤尋貴
遠藤裕太
佐藤稜一郎
嵯峨大輝　61
三浦健人
川村綾
岡陽光
遊佐公哉
☆チームコメント☆
主催者チームとして恥じないプレーをします。注目は清水君と嵯峨君の融合です。

◆2014AzaleaGames ＜OPENリーグ表＞◆

	秋田大学BLITZ	ディスクヴィレッジ	宇都宮大学HOTSCREAM	会津大学Dualboot	山形大学さくらんぼーず	勝	敗	分	総得点	総失点	差	順位
秋田大学BLITZ		12	13	14	15							
ディスクヴィレッジ			23	24	25							
宇都宮大学HOTSCREAM				34	35							
会津大学Dualboot					36							
山形大学さくらんぼーず												

◆2014AzaleaGames 〈タイムテーブル〉◆

9時～　　受付開始

9時20分～　　開会式、写真撮影

	第1コート				第2コート				休み
10時～	秋田大学BLITZ	vs	ディスクヴィレッジ		会津大学Dualboot	vs	山形大学さくらんぼーず		宇都宮大学HOTSCREAM
11時～	秋田大学BLITZ	vs	宇都宮大学HOTSCREAM		ディスクヴィレッジ	vs	山形大学さくらんぼーず		会津大学Dualboot
12時～	山形大学さくらんぼーず	vs	宇都宮大学HOTSCREAM		ディスクヴィレッジ	vs	会津大学Dualboot		秋田大学BLITZ
13時～	秋田大学BLITZ	vs	会津大学Dualboot		ディスクヴィレッジ	vs	宇都宮大学HOTSCREAM		山形大学さくらんぼーず
14時～	秋田大学BLITZ	vs	山形大学さくらんぼーず		会津大学Dualboot	vs	宇都宮大学HOTSCREAM		ディスクヴィレッジ

15時半～　　表彰式、閉会式、写真撮影

16時　　解散

東北の皆さんへ

2011年3月11日（金）東北地方太平洋沖地震が起きた時、自分はドリームカップの会場である静岡県富士市の富士川緑地公園にいました。グラウンドに立っていても分かる程の大きな揺れだったので、iPhoneでニュースを確認した所、日本の太平洋沿岸全体に津波警報が。その後、大会が中断（その後中止の決定）となり、宿に帰ってから、テレビのニュースで見た光景は衝撃的でした。当時、自分はアメリカ・カリフォルニア州に住んでいたので、ほどなく渡米したのですが、暫く眠れない日々が続きました。被災した多くの人の事を考えると、自分はこのままで良いのか、と自問自答する日々でした。そして、出した結論が、微力ながら、自分が出来る事、アルティメットを通じた募金活動、をしていこう、という事でした。その後、地震の際、ドリームカップ会場に一緒にいたボウ・キトリッジ選手（彼は絵本作家として活動している）にも協力を求め、ステッカー等を作り、自分の昔のユニフォーム等も提供しつつ、アルティメットの大会、練習、ピックアップ等で募金活動を行いました。そして、最終的に計約7万5千円を集め、日本赤十字を通して寄付する事ができました。大きな被害からするとスズメの涙にも成らないかもしれませんが、この活動を通じ、自分はアルティメットプレーヤーの心の温かさを再認識する事が出来ました。日本から遠く離れ、全く被害も影響も無いアメリカの多くの選手達が、躊躇いも無く寄付をしてくれのたのにはとても感動しました。スピリット・オブ・ザ・ゲームという精神を最も大事にするアルティメットをやっている人は、本当に素晴らしい人ばかりです。アルティメットとうい競技そのものは勿論ですが、それをプレーしている人達もまた同様に、いやもしかすると、それ以上に魅力的なのです。自分がアルティメットを続けている意味を改めて確認できた瞬間でもありました。皆さんもこの素晴らしいアルティメットという競技を、そしてそれをプレーする人達をめいいっぱい楽しんでください！　　Ultimate Challenger　石井　哲

PRAY FOR JAPAN

PLAY FOR JAPAN

PRAY FOR JAPAN
PLAY FOR JAPAN
ULTIMATE

参照；http://ultimatechallenger.seesaa.net/article/194262244.html

2014 Azalea Gamesご参加の皆様へ

日頃からアルティメットに熱心に活動頂き、誠にありがとうございます。主催者代表の渡部様より皆様へのメッセージを送らせていただける機会を頂きました。皆様もご存知の通り、フライングディスクおよびアルティメットは『マイナースポーツ』の位置付けられています。『マイナー』というのは『メジャー』ではないスポーツということであり、その線引きや解釈は諸説ありますが、例えばオリンピックスポーツ。ソチオリンピックの記憶は新しいですが、オリンピックスポーツがメジャースポーツかといえば必ずしもそうではありません。初めてみる種目や、ルールや採点方式に馴染みのない競技がたくさんあったと思います。どれだけ多くの方が（なんとなく）知っているか、世界および日本でどれだけ多くの競技者やファンがいるか、その数がマイナー・メジャーの線引きを決めます。ただ、オリンピックスポーツはその競技を初めて見たとしても感動を覚えます。つまり『スポーツ』とはどれだけの人に感動を与えたか、そういう評価の尺度もきっとあるのだと思います。その感動は何故生まれるのでしょうか？例えば自分が応援していた選手が素晴らしいパフォーマンスを出した時、陰ながらの努力が実った瞬間を共に共有できる事、大舞台でフェアであった事。見ている側の気持ちが晴れ渡るようなシーンこそが感動を巻き起こすのだと思います。アルティメットはチームスポーツです。アルティメットで出会ったチームメイトと切磋琢磨出来るのは、例えチーム単位のような小さいコミュニティーであったとしても、チームメンバーを信じメンバーと感動を分かち合いたいという気持ちがあるからではないでしょうか。日本アルティメット協会ではその感動を少しでも全国で広げるため、全国的にそのような環境を作ることに力をそそいでいます。U-23を対象としたナショナルトレーニングプロジェクト、全日本選手権大会北海道東北地区予選、大学選手権北海道東北地区予選はまだまだ序の口です。あらゆる世代の方が笑顔でアルティメットを楽しむ事ができ、勝負にこだわる方がより高いレベルでプレー出来るように、そして皆さんがアルティメット中心の生活スタイルを迷うことなく選択出来るように。我々のアルティメットメジャースポーツ化＝感動を共感出来るスポーツへ。アルティメット産業革命と銘打ったアルティメット革新の取り組みは始まったばかりですが、競技者の皆様がこのスポーツに誇りを持ち、長く楽しんでいただければ嬉しいです。

またフィールドでお会いしましょう！

2014年3月2日 日本アルティメット協会　専務理事　大井誠

2014 AzaleaGames開催にあたり、アルティメットへの思いをコメントさせて頂きます。

昨年もコメントさせて頂きましたが、今年もコメントさせて頂きます。
多少内容が昨年と今年で同じところもありますが、大事なことだと思ってください。
大学の４年間は思った以上にあっという間です。
その４年間で何か一つでも良いから自分が胸を張って頑張ったと言えるようなことをしてください。僕は、胸を張ってアルティメットを頑張ったと言えます。
みんなにも、せっかく大学に入ってアルティメットに出会ったんだから、一生懸命頑張って欲しい。一生懸命頑張っている人は、絶対にその背中を見て一緒に頑張ってくれる人がいます。その仲間を大事にして、後悔しない大学４年間を過ごして欲しいと思います。そしてなにより、みんなには”アルティメットを心から楽しんで欲しい”と思っています。では、また今年も東北リーグで見かけた際はよろしくお願いします。

C3　清水　紀孝（今回はディスクヴィレッジで出場）

2014AzaleaGamesによせて

アルティメットはディスク一枚で男女関係なく誰とでも出来る最高のスポーツだと思います。
また、どんなに自分が出来ると思っても自分一人では絶対にできないスポーツでもあります。
チームの仲間がいて初めてプレーできるようになります。ディスを取れなければ攻守交代、得点を取ることはできません。その為、パスを出す仲間への信頼もとても重要になってきます。お互いの気持ちが通じ合わないと絶対に勝てません。勝つためにはお互いを理解しあい尊重しあっていくことがなにより大切なことです。お互いを理解するためにはコミュニケーションをたくさん取らないといけません。そうアルティメットは、コミュニケーションツールでもあるのです。ディスク一枚でたくさんの人達とコミュニケーションをとれる最良のスポーツです！！また、試合を成立させる上でとても重要なことの一つに、チームの仲間のことを尊重するだけでなく、相手チームのことも尊重することも非常に大切です。アルティメットはプレーヤー同士の合意に基づくセルフジャッジで行われます。なので、お互いのチーム同士の意見を尊重しあい、お互いの納得の行く結論にいたるように話し合う。審判がいないので、自分達で自主的に違反をしないように心がけて相手のことを思いながらプレーする。こんな素晴らしいスポーツは他にはありません！そんな最高のスポーツに出会えた僕たちは最も幸福な人間なのです！！

北里大学　吉川尚孝（今回は会津大学で出場）

UltimateChallenger石井哲さんのブログより抜粋、修正して掲載
（http://ultimatechallenger.seesaa.net/article/386395236.html）

ゼンスローイングルーチン

2008アメリカ代表で、長くサカイの主力選手（ハンドラー）として活躍したベン・ウィギンス氏（2年前に引退）が書いたゼンスローイングルーチンという練習方法を紹介。彼は現役時代、これを出来るだけ毎日やっていたらしい。全部で21種目ある。各種目の説明の前に、まず第一に、ベン・ウィギンス氏は、バランスを大事にしていたとのこと。
体のバランスが保てていれば、サイド・バックどちらでも投げられるし、グリップのバランスが良ければ、どちらからでも素早くパワフルなスローが投げられる、技術的にバランスが取れていれば、キャッチもスローもどちらも出来る、精神的にバランスが取れていれば、どんな状況でも正確なスローが出来る、ということらしい。それから、彼は、この練習は、10〜20分程度で良いから、出来るだけ毎日行うのが良いと言っている。長くダラダラやるのでは無く集中して行うこと、また、2〜3日空いてしまうのではなく、出来るだけ継続的に毎日行うことが大切だと、説いている。
このページでベン・ウィギンス氏は、各種目の説明の前に、こうの様に書いている。（要約）

・基本練習が最も大事。
・肉体的、精神的に出来るだけゲームに近い状況で練習を行う。

そして、こう綴っている。
「もし、自分が誰かとスロー練習をしていたら、雑談をするのは難しいだろう。なぜなら、スローごとに試合の状況を想定して、相手が立っている所に誰かが走って来ていると思って投げているから。他の人には見えないかもしれないが、自分には、奥に走るディープが、ミートしてくるレシーバーが、ポーチされてオープンで立っている選手が、転んで起き上がる人が見えているんだ。カウント9でスイングのハンドラーしかオープンじゃない状況が、レシーバーのユニフォームが風ではためているのが、スパイクに泥がついて滑っているのが、スタジアムで応援するファンが、自分には見えるんだ。時には、怪我をした時を想定して投げる場合もあるし、吐きそうなくらい緊張した場面をイメージしてスローこともある。試合で10回連続でハンマー（アップサイドダウンスロー）を投げることがあるかい？しないのなら、それは練習でするべきじゃない（※）。練習は常に試合の状況を想定して行うべきだ。」

１．ウォームアップ（グラウンド1周）
グラウンドの周りをジョグしながら、パートナーと5m以内のショートパスを投げ合う。
体を温め、ディスクに慣らすのが目的

２．バックキャッチ（約1分）
ディスクの回転が自分に向かってくる側のサイドで片手キャッチ。
（例：右利きのパートナーがサイドで投げた場合、ディスクの向かって左側を掴む）

素早くディスクの回転・軌道を判断し、ミス無くキャッチできる事が目的。
慣れてきたら、敢えて（より難しい）逆サイドでのキャッチを練習する。

３．ウォールリセット（6〜8投）
ディスクを出来るだけ体から遠いところにセットし、ストップ。頭だけを動かしてディスクを見て、水平になっていること確認。（なっていなければ、修正し、ストップ。）
手首だけを使ってスロー。

風の影響を受けにくい、フラットなスローが出来る様になることが目的。
動きを止めて、手首だけで投げることで、他の（テイクバック等）要素を排除する。
４．バックハンドリマインダー（4〜5投）
バックハンドを踏み込んで投げる際に、パートナーに指を立ててもらい、何本の指を立てているかをスロー時に言いながら投げる。
バックハンドはレシーバーから目を切りやすいので、常に見る様に意識。

５．ストロボキャッチ（1分）
キャッチする際、出来るだけ多く瞬きをする。
走っている際や、ディフェンスが近くいる時などは、ずっとディスクを見ていられないことがあるので、それに慣れる練習。

６．ホールディング（2〜3分）
テイクバックして、前にディスクを振り出す位置で5〜6秒ストップし、そこから投げる。
いつでもスローが止められる様にすることと、テイクバックがスローの一部にならない様にするのが目的。
テイクバックがスローの一部になっていると、ポーチに引っかかったり、マーカーにブロックされたりし易い。

７．レインボー（1分以内）
ストレートのブレード（サイドの握りでディスクを垂直にしてそのまま投げる）。
手首だけを使って投げ、虹の様な軌道で、一度高く上がってから、相手の鎖骨あたりに落ちるように。

慣れてきたら、片手で出来るだけ高い位置でキャッチすることを心がける。
リストとキャッチの強化が目的。

８．片足スロー（4分）
スローをする手とは逆側の足だけで立ち、ディスクを投げる。
スローが乱れて相手が動いてキャッチする様であれば、少し近づく。

慣れてきたら、スローもキャッチも片足で動かずに3〜4投連続で行う。
さらに慣れてきたら、片足立ちのままフェイクをしてから投げる。

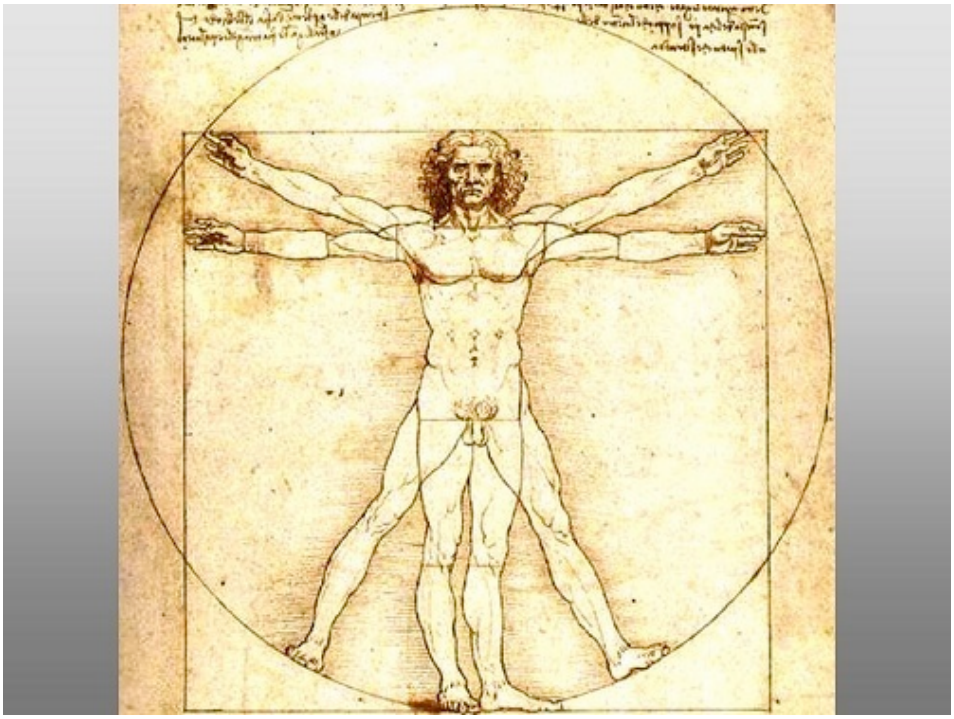
９．アーク（1〜2分）
肩幅ぐらいのスタンスで立ち、腕を下げ、太ももの位置あたりから、逆ブレードの様な形で、スローをする。（ディスクはほぼ垂直）
スロー毎に、時計の針の様に腕を少し上げ、スローし、頭の上で、ブレードを投げる。
（この時もディスクはほぼ垂直になるが、回転は最初とは逆になる）

常に相手の体の同じ場所を狙う。
フォアハンドでも同様のことを行う。

慣れてきたら、腕の動きは同じで、ディスクは常に水平に投げる。
（握りは少しずつ変える必要がある）

どんな腕の角度でも、スムーズに正確に投げられることが目的。
レオナルド・ダ・ビンチの人体図スケッチをイメージする。

１０．新スロー（1分）
まだマスターできないスロー（例：サイドのインサイドアウト、ハイリリースバックハンド、プッシュパス、スクーバ等）を練習。
新スローをマスターするのが目的。



このスローは、正式な練習外でスロー練→練習前のアップ→練習→重要でないゲーム（ピックアップ等）→練習試合→公式試合、と使用する場面を少しずつステップアップさせていく。

１１．ハードスロー（1分）
どんなスローでも良いので、とにかくスピードのあるスローを投げる。
この練習の目的は下記の3つ。

ロングスローに繋がる体の動きをマスターすることと、キャッチ力強化が目的。
スローの関して言うと、テイクバックで体を止めるとうまくいくことがある。
キャッチは、この練習で少しくらい落としても良いのでチャレンジする。

１２．クワイエットキャッチ（1分）
出来るだけ、音がしない様にソフトにキャッチする。腕を伸ばして、取る瞬間に引く様にするのがコツ。

慣れてきたら、速いスローに対してやミートしながらやってみる。
ディスクに対する扱いのバリエーションの幅を持たせるのが目的。

１３．ラインダンス（1～2分）
相手がスローする時、ラインを跨いでおき、キャッチする直前にラインの「イン」の側に足を動かしキャッチする。（どちら側が「イン」かどうかは自分で決めて良い）

慣れてきたら、出来るだけ内側に足をおいてディスクをキャッチする。
さらに慣れてきたら、ディスクが空中にある時に、スローワーがどちら側が「イン」かをコールする。ゲーム中、ライン際でキャッチする時のスキルアップが目的。

１４．ターゲットスロー（2分）
相手に（体の横に）片手をあげてもらい、そこを狙う。
確実にその手にスローするのが難しい場合は、ミスっても相手の体の外側にディスクがいく様にする。スローの正確さをあげるのと、レシーバーのディフェンダーがいない側にディスクを投げるのが目的。

１５．レイトアイピックアップ（1分）
相手がスローする際、目を閉じるか、後ろを向いておき、リリース後にスローワーに、「アップ！」と叫んでもらってから、目を開けるか、振り向き、ディスクをキャッチする。慣れてきたら、コールするタイミングを少しずつ遅らせる。反射神経アップとより少ない時間でディスクの軌道を読みキャッチ出来るようにすることが目的。

１６．フルパワーワインドアップ（1分以内）
出来るだけ大きくワインドアップ（テイクバック）して投げる。
ただし、スローは出来るだけゆっくりと水平に。（距離は10m程度）

体の大きな動きがディスクに伝わらない様に。
どんな状況でも、安定したディスクが投げられる様にするのが目的。

１７．キャッチ＆リリースロング（2分）
通常よりも長めの距離で、キャッチしてから出来るだけ素早く投げる。
慣れてきたら、キャッチの際に、相手にバックかサイドかを叫んでもらい、その通りにスローをする。

ゲームの中で使える素早く投げるスローのスキルを身につけることが目的。
素早く投げつつも正確なスローを心がける。

１８．残すスロー（2分）
出来るだけソフトなディスク（スピードよりも回転重視）を相手が立っている位置に着地する様に投げる。慣れてきたら、相手が一歩だけ動いて取れる位置を狙って投げる。

19．オフレッグピボット（1～2分）
いつもと反対の足（オフレッグ）でピボットを12～16回（×3～4セット）行う。

出来るだけ大きく、深く（低く）、素早く行うことを心がける。

利き腕と反対の手（オフハンド）でスローしても良いし、スロー無しでピボットだけで行うのでも良い。
いつも同じ足でピボットをしていると体のバランスが悪くなり、走るフォームに悪影響を与えたり、怪我をし易くなったりするので、それを防ぐのが目的。

20. ディシュ（20投）
2mほどの距離で様々なスローを投げる。（バック、サイド、プッシュパス、レフティー等）慣れてきたら、キャッチした時の握りのままそのまま（素早く）投げる。
短いパスのバリエーションを増やすことと、短いパスに対するキャッチを強化するのが目的。

21. キャッチリバート（3〜5投）
相手がディスクをリリースしてから、キャッチするまでディスクをしっかりと見る。
キャッチ後、そのままの状態で1〜2秒ストップし、改めてディスクを見ていることを確認する。

実際の試合の状況では、キャッチする直前にディスクから目を切ってしまうことが少なくない。また、スロー練を行っていると、段々とディスク見なくなってしまうことが良くある。この練習を行うことによって、キャッチ時にディスクをしっかりと見ることを再認識させる。

（※アルティメットチャレンジャーの意見）
あるスローをある程度習得する段階では、身体の動きを覚えるため、何回も連続でそのスローを行うことは大切だと思う。

一番重要なことが、最初の文に集約されている。

「練習は常に試合の状況を想定して行うべきだ。」

どんな練習であっても、それは最後は試合で使うためのもの。

このイメージがないと練習のための練習になってしまいその効果が薄れてしまう。

良いプレーヤーは、必ずと言って良いほど、この意識が高く、想像力がある。

SPORT IS THE BEST WAY OF COMMUNICATION.

CLUB Jr.®

No disc, No life

It is hard to communicate with each other beyond language and nation.
But sport is one of the ways to do that.
The spirit of the game makes your world bigger easily.
You can meet more and more people in the world.
You can understand more and more people in the world.
And your world will be bigger and bigger.
We shall be delighted to support those athletes.

2014 CLUB JUNIOR® ULTIMATE DREAM CUP

www.clubjr.com