

# 世界が変わる!? 人生が変わる!?

## OGAL Volleyball Spring Camp（中高生対象）&レシーブ祭り

2025/3/24(月) 09:00～2025/3/28(金) 13:30

オガールバレーボールキャンプへ

ようこそ！

2022年サマーキャンプから、2023年スプリングキャンプ、オータムキャンプ、2024年スプリングキャンプ、サマーキャンプと、好評を得て、成果に繋がる選手が多数出ているバレーボールキャンプが、2025年3月下旬スプリングキャンプとして帰ってきます！

まず初めに、私がこのキャンプを開催しようと考えた経緯をお話させてください。  
様々なスポーツをしていく中で、

- ・身体能力が高くないと...
- ・身長が高くないと...
- ・選抜されないと...
- ・ご縁がないと...
- ・運がないと...

人生のターニングポイントになるような、そんな環境を作っている指導者に巡り会う機会は...

残念ながらほとんどないんです。

その巡り会いによってどれだけの未来が変わっていくか！

私自身、人のご縁によって、指導者のご縁によって、今日があります。

私は、中学3年生で身長160cmくらい、50m走8.5秒とかなり遅く、高校でも走るのが苦手で、体育祭にはパン食い競争に出たくらい...

- ・身体能力が高かったわけでもなく...
- ・身長が高かったわけでもなく...
- ・選抜されたわけでもなく...

ただ、運があり、素晴らしいご縁をいただきました。

そのご縁を形にするために、勇気をもって自ら一步を踏み出す大きなチャレンジもしました。

だからこそ、バレーボールの魅力に出会い、惹きつけられ、そしてまた人に出会い、今の仕事にも繋がるご縁をいただきました。

その経験は何ものにも代えがたく、その出会いが、マインドを変え、人生を変えてくれたのです。

だからこそ、次は**受け取ったバトンを渡す番**です。

世界中の**誰もが希望すれば機会を得ることができる「人生のターニングポイント」**がそこにある。

そんな場所を作りたいという想いでキャンプをスタートしました！

本気でバレーボールが上手になりたい、上を目指したい、成長を味わいたい、だけでなく、バレーボールを通して人生を豊かにしていきたい、人生が変わる出会い、仲間とつながりたい、気づきを得たいという中学生、高校生の皆さん。

そんな学生たちの変化の瞬間に立ち会える特権を一緒に味わいたい、日々がそんな時間になる気づきを得たい、学生の変化を後押ししたい、学校現場の教育に活用したい、ご縁を広げたい、学生と一緒に人生を更に豊かにしていきたいという指導者の皆さん！

**とにかくワクワクが止まらない!!**

**出来る喜び、成長の喜びを実感できる!!**

オリンピックチームも使用したバレーボール専用体育館で、自分と向き合い、仲間と高め合う本気の4泊5日!!

**身体が変われば、思考が変わる。**

**思考が変われば、行動が変わる。**

**行動が変われば、技術が変わる。**

**技術が変われば、結果が変わる。**

**結果が変われば、人生が変わる。**

様々な観点からバレーボールと向き合い、真剣に取り組む時間で、同じ志を持つ一生涯の仲間に出会え

るかも!?

現場でのトレーナー活動を学びたい学生、更に学びを深めたい、ご縁を広げたいというトレーナーさんにもご参加いただけます。

勉強中の学生トレーナーさん、現役トレーナーさんも是非ご参加ください！

お申込はこちらから

<https://passmarket.yahoo.co.jp/event/show/detail/025j1ef94qp31.html>

スケジュール（人生のターニングポイント）

日程：2025年3月24日（月）～3月28日（金）

集合：3月24日13時@オガールイン

解散：3月28日13時30分（昼食後）@オガールイン

練習場所：オガールアリーナ、近隣の体育館を予定

学生定員 男女限定20名ずつ（先着順）

学生対象 中学1年生～高校3年生

指導者定員 限定15名（先着順・コマ参加者除く）

指導者対象 年齢制限なし

参加費 75,000円（税込）

※兄弟姉妹、親子で参加の場合：一人当たり66,000円（税込）

※学生・指導者1コマ申込で参加の場合：6,600円（税込）

（参加費に含まれるもの：4泊5日分の指導料、トレーナー指導料、宿泊代、食事代（夕食・朝食・昼食×日数）、夕食後のワーク参加料、傷害保険加入料等含む）

※3月17日以降のキャンセルは、キャンセル代として25,000円を頂戴いたします。

※コマ単位でお申込の学生、指導者は参加コマ数分チケットをお申込ください。ご参加の日程はアンケートにご記入ください。こちらからご連絡させていただきます。

※お申込はご本人のお名前、情報でご入力ください。

knowall\_shiwa@yahoo.co.jp 三枝

活動場所 岩手県紫波町オガールエリア

宿泊場所 オガールイン

持ち物 個人的なもの、練習着、体育館シューズ、ノート、筆記用具等

キャンプ内容

- ・バレーボール実技指導
- ・BODY CONTROL（身体・心と向き合う時間）
- ・各種講習

- ・振り返りワーク
- ・BBQ 他

(連絡事項、注意事項)

宿泊予約は必要ありません、こちらで予約します。

領収書が必要な方は当日お渡ししますので、当日事務局にご依頼ください。

問い合わせ先

マザー・オガール地方創生アカデミー

knowall\_shiwa@yahoo.co.jp 三枝

また 24 日午前中、キャンプスタート前にバレーボールの魅力の一つレシーブのみを徹底的に鍛える 2 時間半のプログラムをご用意いたしました。

2 時間半でレシーブが変わる！

通称 レシーブ祭り！！

前日からご宿泊の方、またディグ祭りだけでも参加したいという方、お待ちしております。

※遠方からご参加で 23 日に宿泊されて、そのままキャンプに入られるという方はできる限り部屋変更なくご調整させていただければと思いますので、メールにてご連絡いただけますと幸いです。

日程：2025 年 3 月 24 日（月）8 時 30 分@オガールイン

練習時間：9 時～11 時半

練習場所：オガールアリーナ or 近隣の体育館を予定

学生定員 男女限定 20 名ずつ（先着順）

学生対象 中学 1 年生～高校 3 年生

指導者定員 限定 15 名（先着順）

指導者対象 年齢制限なし

参加費 6,600 円（税込）

（参加費に含まれるもの：指導料、傷害保険加入料等）

また、全日程は参加できないけれど、数日だけでもなんとか参加できないかというご要望を多数いただきましたので、追加で参加枠を作成させていただきました。

※4 泊 5 日のキャンプ期間中、どの日からの参加でも可。

1 泊 2 日参加（参加日午後練習～2 日目昼食まで）27,500 円（税込）

2 泊 3 日参加（参加日午後練習～3 日目昼食まで）52,250 円（税込）

3 泊 4 日参加（参加日午後練習～4 日目昼食まで）66,000 円（税込）

※指導料、トレーナー指導料、宿泊代、食事代（夕食・朝食・昼食×日数）、夕食後のワーク参加料、傷害保険加入料等含む

更に合流日午前中や参加最終日の午後も参加ご希望の場合は、

5.Spring Camp コマ参加料（学生・指導者・トレーナー 1 コマ申込）

## ※宿泊、食事別

こちらをお申込ください。

具体的な参加日程につきましては、申込メッセージにてご連絡よろしくお願い致します。

※尚、参加者アンケートにつきましては、参加者ご本人の情報をご入力ください。

## 講師陣のプロフィール

三枝大地（さえぐさ だいち）

(株)マザー・オガール地方創生アカデミー 運営責任者

1980年兵庫県加西市出身。東海大学体育学部体育学科卒。プロバレーボールコーチ。青年海外協力隊隊員としてチリアフリカで指導を行い、チリでは自身の働きかけで州にバレーボール協会やクラブチームTOMODACHIを設立。帰国後、女子U16/17・U18/19・U20/21・U23日本代表チームなど、トップチームの指導を歴任し、技術指導だけでなく社会で活躍できる人材育成に努めている。FIVB Instructor。教育立国推進協議会メンバー。座右の銘は“自他不敗”。

日本コーチング学会への寄稿論文「暖炉コーチング」

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/jcoaching/37/Supplement/37\\_111/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jcoaching/37/Supplement/37_111/_pdf/-char/ja)

## 《コーチング実績》

監督として

女子U16 アジア選手権優勝（2023）

女子U17 アジア選手権優勝（2014、2017、2018）

女子U17 世界選手権準優勝（2024）

女子U18 アジア選手権優勝（2022）

女子U18 アジア選手権準優勝（2024）

女子U18 世界選手権 9位（2015）、5位（2017、2019）

女子U19 Cornacchia World Cup 優勝（2019）

女子U19 世界選手権 4位（2023）

コーチとして

女子U19 アジア選手権 3位（2012）

女子U19 アジア選手権準優勝（2014）

女子U20 アジア選手権優勝（2022）

女子U20 アジア選手権準優勝（2024）

女子U20 世界選手権準優勝（2013）

女子U21 世界選手権 4位（2023）

女子U23 世界選手権 3位（2013）

中学選抜アドバイザーコーチとして

Cornacchia Winter Cup 優勝 (2023)

Nations Winter Cup 優勝 (2024)

などの実績を持つ。

平山 鷹也 (ひらやま たかや)

1993 年山形県鶴岡市出身。青森県弘前大学医学部保健学科理学療法学専攻卒。病院での勤務時代からアメリカンフットボールやラグビーの現場で多くのケガと向き合ってきた経験を活かし、ケガをしないことは当たり前にして、その先のパフォーマンスアップを目指せる身体作りのためのトレーニングを提供している。現在はプロスポーツトレーナーとしてバレーボール、競輪、野球、サッカーなど多数の競技をプロアスリートからアマチュアアスリートまで幅広くサポート中。心身相関を体現すべくパーソナルサポート、チームサポートともに精力的に活動している。

#### 《資格》

- ・理学療法士
- ・JARTA 認定スポーツトレーナーSS ランク/認定講師

《現在の主なサポートチーム、選手と成績》(2024 年 9 月現在)

バレーボール：高校選抜女子タイ遠征帯同、JVA エリートアカデミーオーディション合宿サポート

サッカー：エリース東京 FC (2023 年関東二部リーグ初優勝、初の関東一部昇格)

野球：鶴岡南高校野球部

競輪：久米詩選手 (2023 年ガールズコレクション優勝、サマーナイトフェスティバル優勝、2023 年 10 月末時点で賞金ランキング一位)

太田海也選手 (2023 年全日本選手権トラック 3 冠)

篠崎新純選手、杉沢毛伊子選手、保立沙織選手、中村美那選手、三森彩桜選手、吉田りんご選手

以下、サマーキャンプ、スプリングキャンプ、オータムキャンプに参加して下さった参加者からの感想です。

#### 選手感想

「今までの人生 16 年間の中で一番濃くて価値ある 5 日間だった」

「一人一人に親身になって教えて下さり、キャンプの日記の一言コメントで「あ、今度ここ頑張ってみよう」とか「ここどうしたらもっと良くなるかな」と常に探求する自分に成長出来ました」

「いい所は素直に褒めてくれて、選手一人一人を育成しようと沢山支えて下さって感謝しかないです。このキャンプのサポートや指導者側としての参加をしたいと思うくらい最高のキャンプでした。本当にありがとうございました！」

「ボディコントロールを知らなければ自分のパフォーマンスの最大を知らなかったと思います」

「怪我でのふくらはぎや腱の硬さが悩みだったのですが、あかさんのケア方法やセルフケアで、毎回合宿の時は日に日に疲れで足が痛くて大変だったのがまるでなくなり、調子も良くなったのは凄くびっくりしました。やっぱり体に合うケアをすることが怪我防止に直結するんだなと気づけました」

「自分で変化を感じてはいたけれど、チームメイトからも成長について声をかけられ、凄く自信がつきました」

「最終日の朝、疲れているはずなのに練習前に自主練する仲間の姿に刺激を受けた」

「心から楽しむことが出来たから。これからの人生に役立つ 5 日間を過ごせた。自分が失敗を恐れず挑戦し続けて成長するスタートラインとなったから」

「すごく充実した 5 日間だったし、技術面でも生活面でも成長ができた 5 日間でした。トップの指導者の方に教えてもらうことができよかったし、いつもとは違う視点で指導してくださる場面もあって、教えてもらったことを日々の練習でも意識しながら練習に取り組みたいと思いました。また参加したいです」

「三枝さんや赤山さん達に指導してもらえて、初め出来なかったことが少しずつ出来るようになる喜びを感じられたし、学年の枠、男女の枠を超えてひたむきに練習することで、毎日毎日とても刺激をもらえて、「もっと頑張ろう」とか、「この人のこういうプレーを吸収しよう」という考えが生まれて、プレー面でもメンタル面でも自分自身の成長に大きく繋がられたから」

「世界が変わった！今まで何をしてきたんだろう。早く練習したい！」

「今までは高校で辞めようとしていたバレーボールですが、今はとてもワクワクしていて始めた頃のような気分で胸がいっぱいです！」

「本当に全てが新鮮で、特にボディコントロール。ボールを使わずにあれだけ能力を高めることができる。それを知れただけでも素晴らしい成長だと思っています。これからもずっとずっと続けて、さらにいいパフォーマンスができるよう、これからいい報告ができるようにしていきます！」

「とてもいいメンバーと出会えたし、自分がキャンプに参加した理由の課題を達成することが出来た。キャンプのあとは自分は成長したいと練習が楽しみになるようになりました！いいきっかけができてよかったです！」

「とっても濃くてあっという間の 5 日間だった。こんなにも濃くて過ぎるのが早い 5 日間は初めてで楽しすぎた！！これからも BODY CONTROL をやります。当たり前になっていることは当たり前ではなくて、感謝の気持ちが芽生えた。今を大切に生きようと思った」

「知らない人が集まって 5 日間を共に過ごすのが、大切な仲間になる瞬間や仲間とバレーする幸せやそれに対しての気づき、美点や修正点を言い合ってお互いを高め合う関係を作り出すのはすごく良かった」

「4 泊 5 日で、初めて会った人ばかりで 1 日目はすごい緊張して自分から話しかけることや教えることは出来なかったけど、2 日目くらいから自分から話しかけるのを勇気出して、自分からコミュニケーションをとれて出来たと思います。バレーボールをするにおいて、コミュニケーションは 1 番必要という事がわかりました」

「想像していた 10 倍は素晴らしい合宿でした。こんなに得るものがあるとは思ってもいなかったのもとても成長することが出来たと思います！楽しかったです」

「初対面の方々と一緒にバレーをすることが不安だったけれど、この合宿を通してプレー面はもちろん、人間関係でも学ぶことが多かったと感じています。人間関係では、名前も顔も知らなかった人たちでもこんなに仲良くなることができると分かり、人と触れ合うことの大切さを学びました」

「体の使い方が前より格段に好くなった」

「今までならはじいていたボールをセッターには届かなくてもカバーできる高さにあげられるようになった」

「前よりも足を動かして楽にとれるようになった」

## 指導者感想

「目の前の子どもたちの幸せにつながる新しい学びと、仲間との繋がりを得ることができたから」

「選手への声かけの方法や話す内容、考え方、価値観などが変わりました」

「大満足の理由はあげたらキリがありませんが、自分自身の成長と気づき、子どもたちの成長や「できた」「わかった」という表情、みなさんとの出会い、大切な仲間が増えたこと、応援したいチームが増えたこと、本当に全てに大満足です！」

「半日だけの参加でしたが三枝さんや赤さんのお話しに心が動かされました。ワクワクが止まりませんでした」

「本当に貴重な3日間をありがとうございました！前回の5日より2日短い中で、どんな3日間になるだろう？と思っていましたが、ギュッと詰まった3日間で、選手のみなさんの成長をすごく感じました。指導者の方とも色々なお話ができ、新しき気づきがたくさんありました。2回目だからこそ、再確認できた部分や、それならこういうこともできるのでは？と自分なりに工夫することもあり、またこれからの指導に繋げていきます」

「人やチームが変化し成長する姿を目の当たりにできました。それぞれの専門性、強みを持って、バレーボールを対しての熱意が素晴らしい方々と出会い、新たな気づきのきっかけをたくさんいただきました。こんな経験ができる機会にはないと思います」

「内容が充実しており、また分かりやすく説明と実践を進めて頂いたから。身体の使い方、大きく技術が変わることを実感することができました」

「今までこんなに自分と向き合う時間はなくて、自分と向き合う中で、新たな発見から自分の可能性を感じ、これからの人生にワクワクしたから」

「5日間という短い時間の中でも、成長という変化を作り出すために、最高の環境と人財、スタッフにより考えられたキャンプだと感じました。子どもたちが自身の変化を感じられるような、日誌にフィードバックの質の高さがありました。子どもたちが初めて出会った人と繋がる突破体験から、一つひとつの質を高めていました。三さんと赤さんの2人への期待値と、実際のプログラムの素晴らしさが相まって、子どもたちの求める心の通り、最高の成長が生まれていたと思います」

「必要なことが必要なタイミングで組み込まれていて、またそれぞれが自分自身と向き合い、一つ一つのプログラムに取り組み、お互いに高め合えたことが素晴らしかった」

「心と体は繋がっていることを改めて実感しました。年齢関係なくコミュニケーションをとりながら繋がりが合えて勉強になりました」

「子ども達個人個人の中にプレーの理想的な形が出来て、上手くいった感触をどんどん掴んでいけた実感がみえた」

「合宿の構成、開催場所、時期もすごく良かったと思います」

「トップチームから地元の団体までが利用している場所で刺激がありました。泊まっているところと体育館が繋がっているのも変なストレスがなくて良かったです。気持ち的に新たなスタートを切りやすい時期なのも良かったです」

「終わってみると、たった5日間だとは思えない濃い時間を過ごし、多くの学びを得ることが出来ました。三枝さんの指導とボディコントロールについて学びたいと思ったことが、最初の参加の大きなきっかけでしたが、指導をひとつずつ吸収しながら変化していく選手と指導者をみていることがものすごく楽しかったです」

「バレーボールのスキルもたくさん学ぶことができたが、またそれ以上に、今までこんなに自分と向き合う時間はなくて、自分と向き合う中で、新たな発見から自分の可能性を感じ、これからの人生にワクワクしたことが印象的だった。自分でも気づけなかった自分、なってみたい自分を発見できた。幾つになっても人は変わるし、人生も変わる。日々の姿勢も考え方も変わったと思う。指導者としても人としても成長したい」

参加者（選手）からのメッセージ

「5日間でバレーボールも人間性も確実に成長することができるし、強くなりたいなら行った方がためになる」

「人生が変わる！！」

「バレーボールの技術でも成長できるけど、人としても大きく成長できる場所です」

「プレー面はもちろん、メンタル面、バレーボールに対する意識など、必ず自分自身を大きく成長させられるキャンプ。絶対行って後悔する人はいない」

「絶対行ってみた方がいい！異論は認めん！！」

参加者（指導者）からのメッセージ

「意識と世界が変わります！」

「新しい自分にチャレンジして、自分の指導力を試し、高める Chance だらけのキャンプです」

「新しい仲間と出会い、楽しくバレーボールができる最高の場所」

「自分自身の変化と可能性に気づく、人生を変える時間になります」

「思考や物の考え方、捉え方、指導者の在り方が学べることを伝えたいです。いや、人として何が大切なのか、在り方が学べると伝えたい」

「自分、自分の周り、バレーボールがもっと好きになれて、毎日がワクワクするようになれる合宿です」

「選手の成長・変化を間近で見ながら、自分の伸びしろにも気付けるすごいキャンプです」

「バレーボールのスキル以上にそこから学ぶことができることは無限大。自分を変えたいと思う人は是非参加してほしい！」

このような感想を頂戴しております。

スプリングキャンプでは、もっと多くの方に、このように感じていただけるよう、多くの皆様のご参加をお待ちしております!!