



第4回 ドイツサッカー海外研修旅行

2026年2月9日から2月17日までの9日間、サッカー部11名はドイツ・ミュンヘンにてサッカー海外研修を実施しました。ヨーロッパのサッカー文化を実際に体験し、競技力の向上とともに国際的な視野を広げることを目的として行われました。

バイエルン・ミュンヘンのコーチによるトレーニング、現地クラブチームとの試合、ブンデスリーガ観戦など、ドイツのサッカー文化を多面的に体験する機会を得ることができました。また都市の交通システムや生活環境、食文化などからも多くの学びを得ることができました。

研修の行程

9日間の日程は羽田空港からトルコ・イスタンブールを経由してドイツ・ミュンヘンへ向かい、現地ではトレーニング、試合、ブンデスリーガ観戦、スタジアムツアー、市内観光などの活動を行いました。

ユースホステルに宿泊し、地下鉄や路面電車などの公共交通機関を利用しながら生活しました。日本とは異なる社会の仕組みや文化を体験する機会となりました。現地のスポーツの仕組みに触れることで、サッカーがどのように地域社会の中に根付いているのかを学ぶことができました。

ドイツ・ミュンヘンでの生活と文化

ミュンヘンで生活し、日本とは異なる環境や文化を体験することができました。2月の気温は低く、朝は空気が非常に冷たく、吐く息が白くなるほどで、ヨーロッパの冬の気候を実感しました。このような環境の違いの中で生活する経験は、生徒たちにとって貴重なものとなりました。

街には石畳の道路や歴史的な建物が多く残り、ヨーロッパの長い歴史を感じさせる街並みが広がっていました。中心部のマリエン広場周辺には新市庁舎などの歴史的な建物が立ち並び、多くの観光客の姿も見られました。また、建物の1階が店舗で上階が住宅となっているものも多く、生活と街が一体となった都市の姿を見ることができました。

生活面ではユースホステルに宿泊し、スーパーでの買い物や食事を通して現地の生活を体験しました。食文化では、シュヴァインスハクセという豚のすね肉のローストや、ヴルストと呼ばれるソーセージなど、ドイツの代表的な料理を食べる機会がありました。肉料理とパンを中心とした食事は、日本と比べて味付けが濃く量も多く、寒い地域で生活するための食文化であることを感じました。

地下鉄や路面電車などの公共交通機関を利用して移動する中で、多くの人々が公共交通を中心に生活している都市の様子を見ることができました。街の様子や人々の生活から、社会の中で一人ひとりがルールを守りながら生活している文化を感じることができました。日本とは異なる社会のあり方を知るとともに、日本の社会や文化を改めて見つめ直す機会にもなりました。



ドイツ交通インフラ

- Uバーン** 市内移動の主力
- Sバーン** 郊外との接続
- アウトバーン** 郊外との接続
- トラム** 中心市街地を支える

A collage of images illustrating German transportation infrastructure. It includes a busy U-Bahn station, an S-Bahn train, a car on the Autobahn, and a tram on city streets.

アリアンツ・アリーナ スタジアムツアー

アリアンツ・アリーナは2005年に完成したスタジアムで、収容人数約7万5千人を誇るヨーロッパ有数のスタジアムです。カンセキスタジアムとちぎの約3倍になります。

外観は白いクッションのようなパネルで覆われており、試合の日にはクラブカラーの赤色などにライトアップされることで知られています。その独特な外観と規模の大きさに圧倒されました。

スタジアムツアーでは、試合前に準備を行うロッカールームや、ピッチに入場する通路、ピッチサイドなどを見学することができました。世界トップレベルのクラブが使用する施設の環境を実際に体感することができ、生徒たちにとって非常に貴重な経験となりました。

バイエルン・ミュンヘンは1900年に創設されたクラブであり、ドイツ国内だけでなくヨーロッパを代表するクラブの一つとして知られています。本校も1900年に創立されており、同じ年に誕生しているという点に不思議な縁を感じる場面もありました。



バイエルン・ミュンヘンコーチ トレーニング

バイエルン・ミュンヘンのコーチによるトレーニングを3日間受けました。トレーニングでは、ボールを受ける前の準備や体の向き、守備のポジション、ゴール前での判断など、サッカーにおける基本的なプレーを中心に指導していただきました。シンプルな内容でありながらも、プレーの一つ一つの意味を意識することが求められ、基本的なプレーの質を高めることの重要性を学びました。

特に印象に残ったのは「当たり前のプレーをどれだけ意識してできるか」という言葉です。ボールを受ける前に周囲を確認することや体の向きを整えることなど、一見すると基本的なプレーであっても、それを高いレベルで継続して行うことの大切さを学びました。基本を日頃のトレーニングから意識して積み重ねていくことが、プレーの質を高めることにつながると感じました。





ドイツチームとの試合

クラブチームと試合を行い、ドイツサッカーの特徴を体感しました。体格の大きさやプレーのスピード、判断の速さなど、日本とは異なる特徴を実際の試合の中で感じることができました。また試合前にはペナント交換を行いました。

試合後には選手との交流も行い、日本のお菓子をプレゼントするなど国際交流の機会もありました。言葉が十分に通じなくても、サッカーを通してつながることができるということを実感しました。

日本代表でバイエルン・ミュンヘン女子チームに所属する谷川萌々子選手とも交流する機会をいただきました。世界で活躍する選手の考え方や姿勢に触れることができ、生徒たちにとって大きな刺激となりました。

ブンデスリーガ観戦

ブンデスリーガ1部の試合も観戦しました。スタジアムには多くの観客が集まり、試合中は応援歌が90分間続くなど、日本とは異なる応援文化を体感することができました。家族や友人と一緒に地元のクラブを応援する姿が多く見られ、サッカーが地域文化として社会に深く根付いていることを感じました。

ドイツでは人口約8300万人のうち約700万人がサッカーをしていると言われており、およそ12人に1人がサッカーに関わっています。このような背景から、サッカーがスポーツという枠を超え、社会の文化として根付いていることを実感しました。



研修報告会

研修では、海外に出たことで日本の良さにも改めて気づくことができました。街の清潔さや公共施設の整備、時間の正確さ、そして相手を思いやるおもてなしの文化など、日本社会の素晴らしさを再認識する機会となりました。また、食文化の豊かさや繊細さについても改めて感じることができました。ドイツの社会や文化の強さを学ぶと同時に、日本の社会の良さを見つめ直すことができたことは、生徒たちにとって大きな学びとなりました。

先生方のご協力、そして近畿日本ツーリストの皆様をはじめ、多くの関係者の皆様のご支援により実施することができました。心より感謝申し上げます。

この9日間で得た経験を単なる思い出として終わらせるのではなく、これからのサッカーや学校生活、そしてそれぞれの成長につなげていきたいと思っております。