

2012年8月23日(木) 晴れ 25℃

Time	Contents
7:30	Get up 今日は午前中トレーニングの予定だったが、昨日が試合で遅かったのと毎日あっちコートを歩いているので選手たちの疲れを考えて朝はゆっくりしようと決め、それぞれ自由に朝食をとることになっている。
8:00	朝食 私は光と一緒に8時に下に行った。 そこで何人かの選手は朝食をとっていた。 いつものように卵焼きとソーセージとドイツパン！ いつものメニューながら、O・I・SHI・I-
8:45	昨日の試合に出場しなかったメンバーが、朝走ろうということになりメンバーが集合！ 朝の陽ざしを思いっきり浴びながら、走った。気持ちよかった！！ ホテルからちょっと行くとそこはもう森林！ 日差しと森林浴・・・最高です。 駅までの道のり約30分6人と一緒に走りました。 今日はサッカーはない。 ケルンへ観光だ・・・毎年の恒例、ケルンドームに上ってその後は買い物。もう遠征も中日を折り返し、後半に向かってている・・・その後半は週末になってしまい、お店も週末はやっていなので、今日と明日がお土産のショッピングをする時だ！！ ということでホテルを出発した。
10:25	ホテル出発 いつものように歩いて出発。 徒歩→路線バス→徒歩と約1時間をかけてやっとヒルデンの駅へ。
11:20	ヒルデン中央駅到着 ホームで集合写真。

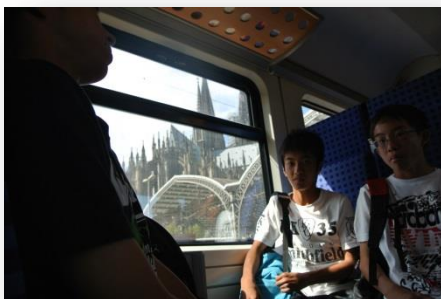
11:40 Hiden中央駅を出発



電車でまずはSolingen駅へ向かう。
Solingenと言えば刃物で有名ですね。
良いものはすごい高いです。我々がお土産で
買えるのはせいぜい爪切りくらいかな。

Solingen中央駅に到着 ここで乗り換え

Solingenからまた電車によってレバークーゼンという
街を通過しケルンへ・・・
ケルン駅の手前のライン河を超えると車窓に大きな建物
が見えてきた。 その大きさにみんなびっくり！！



Koeln中央駅に到着。さすが観光都市！
駅も大きい！ そして風情のある駅舎だ

12:40 Koeln中央駅へ到着



Koeln中央駅前広場で集合写真。
みんな手荷物・リュックも気を付けて！

13:00



駅を後ろにドームの横を通過して・・・



13:00 ケルンのドーム前にやっと到着
ホテルを出て2時間半の片道の旅でした。

疲れたけど、これからこの上まで登るよ。



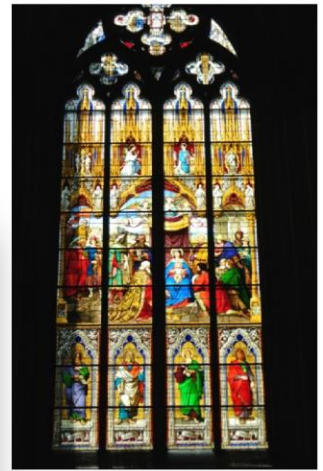
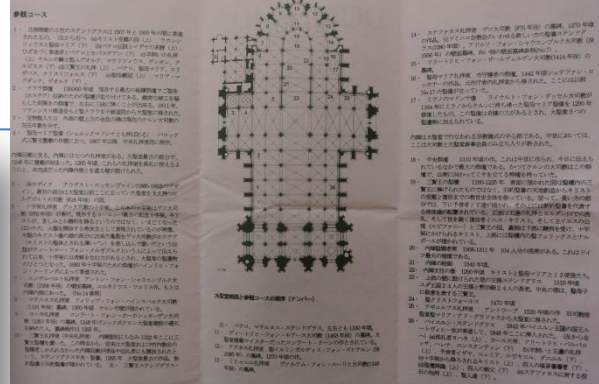


ようこそ ケルン大聖堂（ドーム）へ

ケルン大聖堂の歴史は、さかのぼると4世紀のころだといわれている。それ以降何度も新築・改築が行われ、今の大聖堂が着工されたのは1248年で、1880年ゴシック建築のカトリック教会として完成した。152mの高さで、奥行きが144m、幅86mある。本当に存在感のある建物だ！

内部に入るとまた豪華というか幻想的な雰囲気にも包まれる。そして周辺にはステンドグラスがはめ込まれている。

もっと内部のことを知りたい方はこの手引きを拡大してご覧ください。



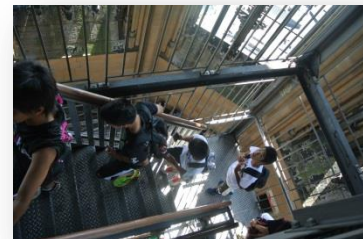
Koeln中央駅前広場で集合写真。
みんな手荷物・リュックも気を付けて！

13:00 登頂開始



登り始めは、みんな余裕な顔をしていたけど、途中にはこの顔・・・→疲れ切っている！！今日のトレーニングだ。

内部を観終わって一度外に出てから、今度はドームの頂上へ向かった。らせん階段を上っていく・・・これが結構苦しい！





展望台の回廊につきホッと一息。
狭い通路で集合写真。

展望台から見るパノ
ラマは格別ですね。
ライン河もバッチリ
です。



13:40

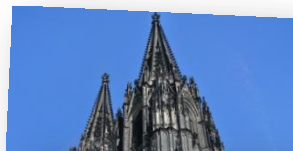
無事下界に全員が戻り、体調を崩す選手もいなかったもので、これから自由行動になり、ここで解散です。集合場所を確認し、自由行動の注意事項を確認し、KA・I・SA・N を告げました。

みんなそれぞれのグループになり、街の中へと
消えていきました。

5時間無事に過ごしてくださいね！

と見送り、私も光るとまずは昼飯を食べに街の
中へ入っていきました。

下の画像はケルン大聖堂を駅の反対側からつまり
正面から見ると右側の側面を撮った画像です。
右側奥がケルン中央駅になります。



こんなパフォー
マーもいました
ね。



昼ごはん時の解散でしたのでまずはみんな食事。メニューの中身はわからずともそれぞれレストランでチャレンジしました。右のようなドイツレストランでドイツ食を食べていたグループもありましたね。

ケルン駅の構内にある銀行に両替に戻った人達。

ケルン中央駅からneumarktという路面電車の発着場をつなぐ通り Schildergasse、ここはデパートを含めたしお店が並びショッピング通りだ。



こちらはアイスバインという肉の塊り。これは誰が食べたのかな？



旧市庁舎前のHeuMarkt広場を囲むようにレストランが軒を連ねる。そこで食事をしていた選手はいっぱいいた。大きいピザにびっくりしながらあっという間に平らげてしまった。さすが！！若い！！



俺と光は、光のお気に入りのパスタがあるレストランへ行った。ここはもう3年連続だ！
光はカルボナーラ、俺はボログネーゼ。美味しい！



光と食事をしていると、fの選手たちが歩いてきた。2グループに遭遇・・・みんな元気で良かった。

有名スポットを回る市内周遊車の「Bimmelbahn」

18:15

だんだん集合時間が近づく駅前広場で待っていると・・・選手たちが両手に買い物袋をもって帰ってきた。



さあーここからはどこでも座る選手たちが続きます。まずは駅前広場の中央で座る選手たち。



18:30

駅前広場に集合



選手たちも時間に戻ってきた。そしてそれぞれで買ってきたものを見せ合いっこ！
袋からそっくり出して店開きする選手もいましたよ。



18:45

ケルン中央駅のホームで・・・。



5時間歩きまくった選手たち。
疲れたよね。
場所なんかどうでも・・・
人の目なんか・・・
気にならないよね

俺も壊れました！



18:52

電車の中へ



電車に乗ると競争のように空席を探す選手たち。
席をゲットしてリュックを大事に抱えて座る選手たち。
お年寄りが来たら譲ってやってよ！！



19:50

Hilden中央駅到着 歩いてレストランに向かう。



こんなパフォーマンスしてみました。

いつものレストランに到着！



20:30



食事はまたまたおいしいお肉とちょっと辛めの野菜炒めそしてポテト・・・Goodです。
みんなナイフとフォークの使い方もうまくなりましたよ。

いつもながらテーブルの上には炭酸ジュース。みんなごくごく飲んでますよ！



21:50

夕食後選手たちは、いつも通りバスでホテルへ。
俺は、中国、勇希と光を連れて洗濯です。車でコインランドリーへ向かった。

22:15

コインランドリーへ



23:30

長い一日がやっと終了。ホテルに戻りました。光も疲れて車の中で寝てました。

【shinのひとり言】 今日はこの遠征のなかで一番の良い天気となった。そんな日に恒例のケルン観光ができるとは・・・素晴らしい。使用した画像も空の青さが目立ちまぶしいですね。遠征も中日を過ぎ後半に突入。毎日結構ハードワークしているので、相当選手たちも見えない疲れが体に押し寄せてきていると感じます。でも、選手たちのパワーと好奇心、そしてポジティブにやっといこうという精神は改めてすごいと感じました。自由時間の昼ごはんも、例年ならファーストフードなどで簡単に済ましてしまう傾向にありましたが、今回は、みんなちゃんとレストランに入って、しっかり食べたいものを注文して、しっかり食べていました。すごい・・・そう体験をして得るものは必ずあるし、そういうときの失敗がもししたら一番のお土産話になったりするんだよね・・・心にも残るしね。チャレンジする・チャレンジできる環境があるっていいですね。

今日の日記 選手より・・・

Tanaka Takumi 【田中 拓生】

今日はケルンへ行きました。ケルンではケルン大聖堂の中を見学したり、600段位の階段を上がり大聖堂からケルンを見渡す事が出来ました。僕はビデオを撮りながら階段を上ったので高所恐怖症の人とも声をかけあう事が出来その人ともさらに、親密になれたと思いました。今回の失敗した事はデパートの中でトイレを使う時に50セントでいい所を2ユーロ出してしまい損をしてしまった事と、安い商品がたくさんあったので、つい大量に買ってしまいお金を無駄に使ってしまった事です。だから、みんなにはこういった、無駄使いをしないしてもらいたいです。

チームでの行動は電車の中で少しうるさかった事です。もう少し周りに気を使っていきたいと思いました。

成功した事は英語で相手とコミュニケーションを取る事が出来たという事です。みんなにも積極的にコミュニケーションをとってもらいたいです。



Amano Takaki 【天野 貴耀】

ドイツに来て6日目、今日は午前中練習で午後はケルン見学だった。午前中の練習では紅白戦をした。（注意：昨日だったよね紅白戦は！！）

6日目だったが、皆、集中して緊張感があり意識の高い練習をする事が出来た。そのあとは、急いでシャワーを浴びケルンへ向かった。皆、楽しそうにケルンへ行く準備をしていた。

ケルン大聖堂はとても大きく昔に作った物とは考えられないほど精密に作られていた。また大聖堂の階段は533段もあり、本当に衝撃だった。

最上階は全然怖くなく景色も金網があってあまり見えなかった。その後は自由行動だった。昼食はピザを食べた。めちゃうまかった！翔太と愉快的な仲間たちはステーキ屋のたれでぼったくられたらしい・・・

またケルンの広場ではゴツイ店員達がいる中、無事買い物をする事が出来た。

今日1日を終えて異国の人と話す機会が多かった。

でもコミュニケーションをとる事が出来た。

それを今後も活かしていきたい。