

<2023 年『寒稽古』第一弾スタート!!>

サッカー部鍛錬期の代名詞である『寒稽古』の第一弾がスタートしました。一年間で一番寒いこの時期に、いつもより早く起きて日の出前のまだ暗い中に家を出てグランドへ向かう。全て自分の強い意志で行動しなければなりません。新年早々、高校サッカーに対する気持ちと向かい合う絶好のチャンスです。

初日の朝は、6時51分に日の出(明るくなった)。昨夜からの雨でグランドコンディションが悪かったので体育館でのトレーニング。子どもたちはウォーミングアップ後、いろいろな種類のボールを使用したコーディネーショントレーニング、最後にミニゲームと一時間しっかり汗を流しました。寒稽古第一弾は、今週金曜日まで続きます。



