

🏆菅平通信No.2 “虎の穴”合宿二日目は“runに始まり、ランに終わる”🏆

✨片倉高校サッカー部の生命線は優秀なコーチ陣✨にあり

二日目は、宿舎周りの早朝ランニングから、その後、30分ほどミニゲームで一日がスタートしました。菅平合宿では、朝、午前、午後の三部トレーニングを行います。もちろん、合宿前に管理栄養士さんと相談して三回の食事食トレと位置付けて、お代わりは必須でしっかりと食べさせます。宿舎の食事は菅平で一番美味しいので食は進みます。

合宿中のトレーニングは基本的に走りを中心ですが、遠藤コーチによる独特のムーブメントメニューは現代っ子にはかなりきついこともあって、例年よりも声が出せずにスタッフ陣から何度も鼓舞される場面も見られました。今の自分を成長させるためには敢えて厳しい環境に挑まなくては期待できません！そのために、毎年夏合宿には日頃から指導されている宮崎・遠藤コーチが、多忙の中仕事の調整をして、遠路遥々菅平に来てトレーニングをしていただいています。サッカー部の合宿中は、優秀なコーチ陣のトレーニングだけではなく、怪我の予防やリハビリ、アフターケア、そして何よりも人生の先輩として子どもたちの心に火をつけるような話をしてもらいます。“片倉高校サッカー部の生命線は優秀で経験豊富なコーチ陣にあり”ます。チームの目標を達成するためにコーチ陣の質の高いメニューのもと、お互い切磋琢磨し支え合えることがチームスポーツの素晴らしいところです。

また、今回も保護者の方やサッカー部後援会のサポートやOBの差し入れ、51期生(OB)が後輩たちのために大学の授業の合間を縫って駆け付けてくれました。特に、OBの気持ちは嬉しいものです。さて、明日は、合宿中日。恒例のダボス走りに行ってきます。

それにしても、午後の磐城FCの走りはキツかった…。



🏆素晴らしい環境の中で質の高いトレーニングは、成長しか考えられない🏆