

🏆菅平通信 Vol.3 菅平合宿中日午後に『男はダボス』 第一弾!! 🏆

合宿三日目の朝は、6時30分に6kmランニングからスタートしました。午前中はコーンドリルとコンタクトから、今朝合流した宮崎コーチの筋トレ&サーキットトレーニングとハーフコートゲームを行いました。昨日、遠藤コーチから「合宿中のトレーニングはハードで身体はキツイのは当然である。それでも厳しいトレーニングを100%でやらなければ意味はない。計算してやるのではなく限界までチャレンジしろ。」と喝を入れられたこともあり、疲れのピークに達した三日目の午前トレーニングもお互いに声を出し合いながら乗り越えました。



🏆コーチ陣からの叱咤激励をいただき、午前のトレーニング🏆から追い込む🏆

午後はスタッフ陣の都合により三日目に変更になった合宿のメインイベントであり、走りメッカである『**ダボスの丘**』に登り、名だたる多くのチームが走っている中、負けじとゲレンデを走り、ダボス第一弾を走り切りました。その後、宿舎まで走ってから、3チームでゲームを行い三日目のトレーニングを締めました。

📖片倉高校の強みは専門家によるトレーニングを受けれる環境にあることである📖

五年前から再開された片倉高校サッカー部の夏合宿のスローガンは『**男はダボス**』。標高1500mの空気の薄いゲレンデに敢えて登って行き斜面を走ります。歴代の先輩たちからその過酷な走りメニューの話を聞いていても、実際に菅平に来てダボスを走ってみるとそのキツさは想定外でハンパありません。しかし、スポーツサイエンスの観点から言えば理に適っている高地トレーニングにより心肺機能が強くなり、合わせて現代の高校サッカーで最も重要なキーファクターであるメンタリティが鍛えられます。菅平でのトレーニング成果は、東京に帰り蒸し暑さの中でのTRMでどのチームよりも走れるようになり、その時に初めて菅平合宿の成果を実感します。果たして、53期生はどうでしょうか？

『**男はダボス**』この走りこそが片倉高校サッカー部のベースであり生命線なのです！



🏈 『男はダボス』 第一弾 Snap 📸 「俺たちの青春」 🏈



🏈 『男はダボス』 第一弾!!この走りでサッカー少年は遅くなる 🍷 😊 🏈