

🏆 2026年『寒稽古❄️』第二弾 今年一番の寒さの中終了!! 🏆

今年の『寒稽古』第二弾は修学旅行後直ぐの月曜日からスタート。第一弾より日の出の時間が30分も早くなり、7時にはすっかりグラウンドは明るくなりますが、二回とも寒稽古に相応しい厳しい寒さの中で行うことができスタッフ一同大変喜んでます。

今年で三年目となりますが、寒稽古のメインテーマは『脳🧠トレーニング』で、現在チームが取り組んでいるトレーニングのベースの部分にアプローチしました。脳トレは“try&erroer“を繰り返して動作を習得し身につけていく前向きな考え方でトレーニングします。寒稽古は新たなこと難しいことにチャレンジする子どもたちを変えます!!早起きするために自分で起きる強さや生活のリズムを整え、友だちが夢見ている時に寒稽古に向かいます。「苦しいところでの一歩」が出るか否かは、高校生活全てを賭けなければ手に入れることはできません。高校三年間はそれを手に入れるための大切な時間であり、厳しさから目を背けていたら大事な時に脳や身体は思うようには動きません。人間の身体と脳は相関関係が高く繋がっているのです。

「寒稽古とは何のためにあるのか？」子どもたちは自問自答しながらの二週間でした。

そして、お母さんたちの早起き弁当にはいつも本当に感謝です。ありがとうございます🙏

いよいよ鍛錬期も終盤となりました。その前に新人戦四回戦大成高校がありますが…。3月は各フェスティバルで揉まれてまだまだガッツリ走って、4月の公式戦に向けてに仕上げていきます。もちろん、結果も大切ですがそこまでのプロセスも常に大切にしていけるスタイルは継続していきたいと思います。

