

🏆2026年度 第9回 フィジカルテスト🏃🏃🏃 を実施🏆

7月9日(木)、期末考査明けでありましたが、2026年度最初の(株)F&V 社によるフィジカルテスト六種目の計測を行いました。ここ数年で高校サッカーを取り巻く環境は大幅に改善され、人工芝グラウンドで公式戦が行われることが増えました。今回も日頃からお世話になっている日本文化大学(ニチブン)本校のグラウンドを使用させていただきました。日本文化大グラウンドでの測定は大変意味があります。



🏆人工芝グラウンドでの測定は好結果が期待できる(測定器は最新のものに)🏆

現在、測定チームは、Jリーグを始め、全国の高校、大学サッカー部の強豪校を中心とした300チーム以上、30,000人以上と増えています。また、Jリーグチームとも契約を締結しています。片倉高校サッカー部では、年に2回フィジカルテストを実施し、計測した数値をもとに科学的なアプローチで、個々の特徴に応じた指導をしてチームの底上げを図っています。また、提供された個人の計測結果を強豪校の選手たちや上のカテゴリー、Jリーグ選手との比較が可能な為、自分の課題を把握しやすく日頃のトレーニングに役立てていけるように主体的に取れ組める工夫ができます。



フィジカルトレーニング結果は現在地『数字は嘘をつかない』

今年のチームは個々の結果に大きな差はあります。しかし、毎回測定記録を見てF&Vのスタッフの方も普通のサッカー少年の集まりである片倉高校サッカー部の結果には驚いています。やはり、何事も習得するためには時間は掛かるものです。日々のトレーニングに真摯に向き合い地道に積み重ねていくことが大切です。測定結果をベースに、サッカープレイに結びつけられるように引き続きトレーニングしていきたいと思います。

“No pain、no gain”

日頃のトレーニングの成果を数字で確認する。何事も地道な積み重ねが大切。