

🏆 『寒稽古❄️』 第一弾は八王子の冬の洗礼を受け終了!! 🏆

『寒稽古』の第一弾は、“大寒”の2日目から暦の通り厳しい寒さが続き、四日目と最終日の朝の気温は氷点下❄️となり、本来の八王子のこの時期らしい冷たい空気に身体も心も引き締められる中で行われました。新チームは16名スタート。しかも、怪我や体調不良者も多く全員が揃うことはありませんでした。例年、鍛錬期中は、授業では持久走(サッカー部はおかわり一周)、放課後のトレーニングは強度が高く、その後走りメニューとなり、その間、寒稽古が二回加わるので心身ともに疲労も溜まりやすくなります。片倉高校サッカー部は、定期的に管理栄養士やトレーナーの指導を受けているので、食事の摂り方やセルフケア(身体のメンテナンス)など、子どもたちが身体を自己管理できることで怪我の予防に繋がります。また、遠藤コーチの整骨院にも通えるような環境を整えています。そう言う意味でも公立高校サッカー部の中でも片倉高校サッカー部はとても恵まれた環境にあります。

さて、今年の寒稽古でも「脳トレ🧠」(複数の動作を同時に行う)を積極的に取り入れました。また、股関節を朝から徹底的にいじめました。サッカーのように主に脚を使うスポーツは他と比較してミスの頻度が高く、瞬時にいかに冷静にプレーするか?が重要です。脳トレは課題クリアすると更に設定を高くしチャレンジし続けることがポイントです。意識して何度も何度も繰り返し、それが無意識に変わるまで継続することが大切なのです。

『寒稽古』第二弾は、2月中旬を予定しています。



🏆 ❄️ 寒稽古❄️ 第一弾終了!! 試練や苦勞は子どもを大人に成長させる🏆