

## 『寒稽古』第一弾スタート!!

片倉高校サッカー部冬の代名詞となった**鍛錬期**の『寒稽古』の第一弾がスタートしました。一年間で一番寒いこの時期(明日は大寒です)に、いつもより早く起きて日の出前(初日は6:44でした)の暗いうちに家を出てグランドへ向かう。志し高く気持ちが強ければ、全て自分の強い意志で行動ができます。『寒稽古』はサッカーに賭ける気持ち(本気度)を図る上で絶好のチャンスなのです。

初日の朝は、気温4°Cと近年は暖冬の影響もあり暖かい朝を迎えるました。子どもたちはウォーミングアップ後、「脳トレ」を取り入れた鬼ごっこや体幹を意識したキック練習、ルーティンのコンドリル、ミニゲームと白い息を吐きながら、一時間しっかり汗を流しました。

新チームは少人数の上に怪我人と体調不良者もいて厳しい状況が続いていますが、一人一人が3倍以上声を出して頑張ります!!

『寒稽古』第一弾は今週の金曜日(23日)まで続きます。



## 恒例の『寒稽古』第一弾スタート!!