

<トレーニングをサイエンスでアプローチする>

6月30日(木)、関東甲信地方が史上最速で梅雨明けして六日間連続の猛暑日を記録するなど、暑さで子どもたちだけではなく若干スタッフ陣もバテ気味です。

さて、片倉高校サッカー部では、昨年度より年に三回程度の割合で、お隣の日本工学院専門学校で講師を務めている村越氏の授業の一環で専門学校生が現場実習を兼ねて、子どもたちの身体の計測(胸部、腹部、臀部)を行い、そのデータを毎回比較しながら身体の変化(成長)を確認し、フィジカルトレーニング(身体作り)の課題を発見する材料として活かしています。特に、高校生年代においては、除脂肪体重の増減に着目し、トレーニング-食事-生活が三位一体であるというレクチャーを受けました。また、朝食が食べられない(摂らない)子どもたちもいるようです。夏場に向けて改善急務ですね。

このように、片倉高校サッカー部では、科学的なデータを分析しトレーニングに活かす取り組みを行っています。

