

futbol y vida



Poco a poco ...
Poco a poco ...

高校サッカー生活三か月が経過!!
全ては日常生活の中にあり!!

高校サッカー生活から間もなく三か月が経過 !!

初志貫徹で、「覚悟」と「志」を継続し、日々の生活から全力で臨む!!

新型コロナウイルスの影響で、異例の高校生活のスタートとなりましたが、49期生のサッカー部員16名の高校サッカー生活は間もなく三か月を経過しようとしています。学校では、新学期がスタートして四週目に入り、やっと学校生活も落ち着き、生活のリズムも安定し始め、少し余裕の出てくるころだと思います。高校での新しい友だちもたくさんできたのではないのでしょうか？

さて、本来であれば、この期間（三か月）で高校サッカーの導入部分が終了し、この後厳しい夏の菅平合宿＝(イール)ダボスの丘走りを経て、その後、各フェスティバルに参戦しながら一年生は心身ともに鍛えられて見違えるほど逞しく成長していきます。今年度は、この夏合宿を経験できなかったことが49期生の今後の高校サッカーにどのような影響を及ぼしていくのか、大変気掛かりです。どこかで、前任校で行ったダボス走りの映像は見せて、免疫だけは作っておこうと思っています。



＜ダボスの丘走りで逞しくなる＞

しかし、今回のコロナ禍の環境の中で、例年のTR量には到底は及びませんでしたが、最大限できることは全てやってきました。夏休みから今日に至るまでの間、TRMを25試合組み、TRでは身体操作のメニュー（自分の身体を思いのまま動かす）を中心に新たな取り組みにチャレンジしました。もちろん、並行してランメニューもしっかり行い（この三か月間でバラエティに富んだランニングコースが増えました）、体力もかなり付いてきました。そして、その成果はTRMで頻繁に見られるようになり、その成長ぶりにスタッフ一同驚いています。もちろん、強豪校の一年生と比較したらまだまだですが…。でも、一番変化を感じているのは、当の本人たちかもしれません。

K's “虎の穴” で、サッカーに必要なウェイト・トレーニングがスタート!!

今月に入って、宮崎トレーナーによる専門的なウェイト・トレーニングがいよいよスタートしました。これは、筋肉隆々のマッチョな身体を目指すのではなく、ゲーム中の激しいコンタクトプレーにも耐えられ、怪我をしないための身体づくりが目的です。現在はBig3(ベンチプレス、スクワット、デッドリフト)と言われる種目を中心に行っていますが、自重を利用したトレーニングも並行して行っています。

週二回、トレーナーによる指導を受けられる恵まれた環境を活かし、サッカーに必要なフィジカルの向上を目指していきます。近頃、プロテイン愛飲者が増えました。



＜恵まれたK's虎の穴で身体を鍛える＞

二つのリーグ戦で経験値を増やし、二年後に活かす!!

九月下旬から、一年生は、四年ほど前に私たちが発起人となって立ち上げた多摩地区の学校中心で構成された一年生リーグである**KOG**と、今年度より参加する**フレッシュカップ**の二つのリーグ戦に参戦します。新型コロナの影響で、例年のように全試合実施することは難しいのですが、このリーグ戦は一年生同士の真剣勝負の場であり**TRM**とは違った緊張感があります。一試合でも多くゲームを組んで公式戦の経験を積ませたいと思っています。

尚、**フレッシュカップ**は、**国学院久我山**、**駒大高**、**実践学園東海大高輪台**、**国士館**、**大成**、**多摩大目黒**、**東久留米総合**など東京のTリーグ所属の強豪校やクラブチームの**FCトリプレッタ**など、全24チームが参加するリーグ戦であり、間違いなく苦戦は必至ですが、一年生のこの時期に強豪校と真剣勝負できる経験が、二年後の公式戦に必ず活かされます。既に、この夏の**TRM**でそれは実証済みです。いよいよスターとする一年生リーグ戦に於いても、高校サッカー三か月間の**TR**で積み上げたことを、自信と勇気を持って闘って欲しいと思います。



<一年生のリーグ戦がスタートする>

走りよりキツイ…? エドゥトレで、新たな可能性を広げる身体作り!!

「今、一年生にとって一番きついトレーニングは？」と聞かれたら、「走り」ではなくおそらく全員「**エドゥトレ**」と答えるでしょう。この「エドゥトレ」とは、毎月隔週で指導をお願いしている**遠藤浩隆コーチ**（相模原市の整骨院経営）による身体操作中心のトレーニングです。私も時間を見つけてやっていますが、はっきり言ってこのメニューはキツイです。股関節、足首、肩甲骨、脊柱起立筋周りの硬い“現代っ子”には、地獄のようなトレーニングかもしれませんね。メニューも、**スコープオン**、**スネーク**、**トカゲ**、**TJ**などというネーミングですから、中身は想像できると思います。新しい取り組みは、最初からできることはありません。日々、コツコツと継続していくことが大切です。提示されたメニューを各自で時間を作り出来るかどうか、勝負の分かれ目ですね。

遠藤コーチは、20代でプロサッカー選手を目指して単身でアルゼンチンに渡った経験があります。言葉も通じない、知り合いもない、生活様式や文化の違う厳しい環境の中に身を置いて数年間生活したことがあるからこそ、アルゼンチンで体感した日本人の課題を今こうして「エドゥトレ」という形で伝えているのだと思います。今年度から子どもたちの新たな可能性を広げる身体づくりをトレーニングに加えて、今後も継続していきたいと思っています。



<エドゥトレの代名詞「スコープオン」>

<After the Game>

先日、ようやく一年生にもユニフォームが届きました。手にした子どもたちは、とても嬉しそうにしていました。こういう所はいつの時代も変わりませんね。先週末、新ユニフォームのデビュー戦は白ユニで天気はあいにくの雨…。洗濯大変でしたね。普段から子どもたちは、ソックスくらいは手洗いしていますか？是非、させて下さい!!

さて、9月になってから、前任校、前々任校の卒業生が、片倉高校に訪れています。中には、定期的に顔を出しレフリー等の手伝いをしてくれたり、一緒に練習に参加してくれたり、普段から人と人との繋がり大切さを子どもたちに話しているので、何とも嬉しいものです。「一期一会」ではありませんが、こうした日常の出会いをいつまでも大切にしたいですね。