

令和2年7月28日

futbol y vida



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

選手権予選に向けてTRがスタート!!
全てを選手権予選のために賭ける!!

未曾有の“夏” 選手権予選に向け全てを賭ける!!

目の前のTR&TRMに、常に100%全力で臨む!!

例年であれば、この時期は既に夏休みに突入し、今年から導入予定だった「ダボスの丘走り」という菅平合宿定番(標高1300mの高地トレーニング)の厳しい走り込みを経験し、それをチーム全員で乗り越えて、心身ともに一回り逞しく成長し、自信をつけて東京に戻ってきている頃です。そこからは、東京の蒸し暑さに身体を慣らしながら、TRとTRMを繰り返し、八月中旬からスタートする選手権一次トーナメントに向けて最終段階を迎えていくところです。

今年は、新型コロナの影響で、夏休みは8月8日～23日までの二週間と例年の半分以下となり9月開催が決定した選手権予選の準備も十分にできそうにないのが現状です。しかし、都内の各チームも条件は一緒です。短い夏休み、限られた時間とこの状況下で、優先順位を整理し考えながら、一か月後に迫った選手権予選に向けてTRを行っていきます。

どのチームの三年生にとっても、高校サッカー最後の公式戦となる選手権予選には格別の思いがあるものです。進路活動と両立しながら、どちらも全力で臨んで欲しいと思います。

五か月ぶりのTRMで、眠っている感覚を取り戻す!!

7月11、12日の二日間、五か月ぶりのTRMが行われました。上級生は二月末の成瀬高校戦以来、新入生にとっては高校初のTRMです。臨時休校解除後、全体のTRが再開して三週間が経過しました。やはり、「ゲームが一番のトレーニング」というだけあり、暑さの中でも子どもたちも久しぶりのゲームを堪能していました。もちろん、コンビネーションやゲーム感、体力は直ぐには戻りませんが、この先、TRMを続けていくことで少しずつ修正していくことでしょう。今年は短い夏休みになるので、選手権予選の準備としてTRMを積極的に組んでいきたいと思っています。



<強豪校とのTRMで多くを学ぶ!! 日頃のTRから100%全力でやれるかが鍵となる>

経験豊富なスタッフ陣(Team M)による指導がスタート!!

私の異動に伴い前任校で一緒に指導に当たっていたスタッフ陣が、今年度は片倉高校にやっけてまいります。本来ならば、定例のサッカー部保護者会でご案内&紹介をするところですが、臨時休校中で会が開催できずに事後報告という形となりますが、保護者の皆様にはお含み置き下さいますようお願いいたします。尚、この通信を通して、少しずつご紹介していけたらと思います。

さて、今回ご紹介するのは、**金井元希コーチ**です。前任校からのお付き合いで、今年度で七年目となり、チームの躍進には大変お世話になりました。現在は、フリーランスとして活動中で、高校生年代のサッカーチームのフィジカルトレーナー（東海大高輪台高校、都立東高校）や整形外科でリハビリ指導、パーソナルトレーニング（一般の方からJリーガーなどサッカー選手まで）を行うなど幅広く活躍中です。全国大会期間中に、青森山田高校や桐蔭学園のサポートなど強豪校に帯同した経験もあり、その辺りも含めて子どもたちに還元して欲しいと思っています。

既に、本校サッカー部では、臨時休校中に「**ZOOM**」を利用した**オンライントレーニング**や自主トレーニングメニューを丁寧に作成していただき学校再開後の六月からは、週一回の指導をお願いしています。先日のTRMでは、金井氏のTRの成果が見られた上級生もいます。選手権まで時間はなく、ショートカットで上達することはありませんが、少しでも多くのことを吸収して大会に臨んで欲しいと思います。



<指導経験豊富な金井氏>

一年生保護者会&栄養講習会「勝ち飯」が開催される。

先日、一年生保護者会と（株）味の素による栄養講習会を開催いたしました。日程が差し迫っての保護者会開催の連絡にも関わらず、10名の保護者の方々に参加していただきました。三か月遅れのスタートとなりましたが、片倉高校サッカー部の指導方針・活動内容などまとめたものを配布し、20分ほど説明をさせていただきました。

また、保護者会後の栄養講習会では、日本のトップアスリートのデータに基づく、**食事=栄養**の重要性や最新の話などを分かりやすく説明していただきました。大切なのは、日常生活の中で三食バランス良く食べるという基本的なサイクルの確立、特に食事面につきましては、各ご家庭の協力なしでは成立しません。やはり今も昔も、強い選手や結果を出す選手は「**ガッツ!**」食べられます。講習会のテーマである「**勝ち飯**」はここからきているのです。今後も、子どもたちがスポーツをする上で必要な情報提供を定期的に行っていきたいと思います。



<全ての基本は生活の中にある>

<After the Game>

本日、長い期末試験週間（四連休を挟む）が終了し、いよいよ**選手権予選**に向けてTRが再開いたしました。一学期の授業は残り10日、その後二週間という短い夏休みとなります。三年生にとって、高校生活最後の公式戦である選手権に向けて、限られた時間の中でしか準備ができないことを最優先に考え、TRMをメインに予定を立てています。金井コーチの作成した自主トレーニングメニューは各自でやっていたと思いますが、まずは体力を戻すことから始めたいと思います。

また、先日の講習会でもあったように、夏のTRの後は食欲が減退し水分ばかり摂りがちです。暑い時こそ「**食事**」は大きなポイントとなります。是非、各ご家庭におかれましても栄養・体調管理面などご協力宜しくお願いします。

尚、前年度までお世話になりました**柳谷コーチ**の後任で**海老澤一考コーチ**（西多摩で少年団を指導中）が就任し、今年度上級生チームを週2～3回指導されます。ご報告まで。