

futbol y vida



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

百戦錬磨のTRMの経験を活かせ!!
 選手権予選初戦まであと四日!!

2020 短い夏の終わりのハーモニー!!

“百戦錬磨”のTRMを通して、チームも個人も鍛え上げられた!!

選手権前最後のTRMが、8月最終週の土・日曜日の二日間行われました。大会前の実戦トレーニングはこれが最後になるという子どもたちの自覚もあり、残暑の厳しい中でのTRMとなりましたが、今夏の成果が随所に見られたゲーム内容でした。特に、ゲーム体力は、二週間の夏休み期間で相当高まったとスタッフ陣は確信しました。子どもたちにも自信を持って欲しいものです。また、個人的に「成長したなあ」と思えるものもあります。格上チームとのTRMを通して本物に触れることが、子どもたちの成長のスピードを速めることはどの世界でも結構あるものです。この夏の片倉はまさにこれですね。



<夕陽とトラクター(田中T)、絵になりませんか?>

さて、土曜日の高輪高校は、堅守速攻型のチームへの対応を、日曜日の東海大高輪台高校は、代表決定戦(二次トーナメントも睨んで)の対戦相手を想定してマッチメイクしました。子どもたちにとって、タイプの違う相手との対戦は、現在持っている能力の幅や適応力を広げることに繋がります。高体連の公式戦は、全てトーナメント大会であり想定外のことが起こることも頻繁にあるので、TRMも狙いを持ってマッチメイクし、大会の準備をすることが必要です。TOPチームのこの一か月のTRM数は、全17試合にも及びます。百戦錬磨とまではいきませんが、長い梅雨の後の猛暑の中で、強豪校のセカンドチームを含め多くのチームとのTRMを通して、子どもたちは心身ともに揉まれ、例年になく鍛え上げられたと思います。そして、自分の肌で感じ学べたことにより見えてきたチームと個人の課題。今週末の選手権初戦までに残された時間は僅かです。この限られた時間の中で今できることを各自が認識して大会前のトレーニングに全力で臨むことが、初戦突破の鍵となります。三年生が、それをどれだけ自覚していて、グラウンドで実践できるかが、大切なゲームの勝負の行方を左右します。やはり、最上級生がその姿勢を示せるチームは強いです!!

全国の高校サッカー少年たち、特に三年生にとって、選手権に対する思いは特別なものがあります。多くのサッカー少年たちは、今大会が真剣勝負の最後の場(節目)となります。不思議なもので公式戦の勝敗は、技術・戦術・フィジカルだけではなく、時として「勝ちたい!!!」という気持ちが大きい方に傾くことがあります。高校サッカーの総決算である「選手権予選」に向けて、三年生主導で片倉高校サッカー部全体の士気を高め、気持ちを一つにして初戦を迎えたいものです。

<一年生は、ムーブメント・トレーニングで“自由自在”に操れる身体に改造中!!>

一年生は入部して三か月目に突入しました。日々のトレーニングでは、柔道場で**ムーブメント（身体操作）**に重点を置いたメニューを行っています。これは、自分の身体としっかり向き合い、客観視できるようになることで、自分の身体の特長や課題（長所・短所）を把握することができ、怪我をしない身体づくりに繋がると考えているからです。

「現代っ子」は、便利になった生活環境の影響もあり、身体面については関節などの可動域が狭くなりそれに伴う柔軟性の欠如から、自分の身体を思うようにコントロールすることができずにパフォーマンスが上がらずに伸び悩むことや、ひとつのスポーツに特化した動きの繰り返しによる怪我が多いように感じます。特に、股関節周辺や足首は物凄く硬いので、大きな怪我へのリスクが高まります。そこで、高校三年間を怪我で棒に振らせたくはないので、前々任校からムーブメント・トレーニングを積極的に取り入れ、試行錯誤を繰り返しながらメニューを進化させてきました。その結果、チームとして一定の成果を上げることができ、今日まで継続して行っています。またTRメニューには「**スパイダー、スコピオン、スネーク、トカゲ...**」など格好良いネーミングが付いていますが、どれも「現代っ子」には厳しい内容のものばかりで、特に「**エドットレ（遠藤トレーナーによるトレーニング）**」では、ひ弱な一年生は毎回悲鳴を上げています。しかし、この地道な作業（TR）の継続こそが、自分自身の身体の土台（基礎部分）を大きく広げることになり、競技パフォーマンスの向上と怪我のリスクの激減に繋がります。事実、この二か月の成長（変化）を肌で一番実感できているのは一年生自身です。ビックリするくらいできることが増えました。もちろんできないこともまだまだたくさんありますが、それは子どもたちの身体の「**伸びしろ**」ということで、今後の一年生の成長にも期待したいと思います。



<サッカーが上手くなるためなら、どんなに厳しいトレーニングにも挑んでいく!!>

<After the Game>

今年度は、新型コロナの影響により、インターハイ予選、リーグ戦、夏合宿が中止となり、唯一残された選手権予選開催も危ぶまれましたが、高体連サッカー部運営委員の方々のご尽力により、選手権一次予選が今週末から実施されることになりました（10月の二次トーナメント以降については未定です）。関係各所には本当に**感謝、感謝**の言葉しかありません!!

三年生にとって最後の公式戦である選手権が実施されゲームに出場できることは他競技の選手と比べると何よりも幸せです。その感謝の気持ちを忘れずに、選手権では感動を生み出すゲームを期待したいと思います。そして、ボールを蹴り始めた頃の「**初心のころ**」を思い出し、高校三年間の思いを遺憾なく発揮して、今大会の結果を導いて欲しいとスタッフ一同願っています。

尚、新型コロナの感染拡大防止のため、残念ながら今大会は無観客試合という形式を取るよう高体連から通達が来ています。保護者の皆様方の心中はお察しいたしますが、何卒、ご理解とご協力をお願いいたします。