片倉高校サッカー部通信　第113号

令和7年2月26日

futbol y vida

Poco a poco …

2025年“鍛錬期”はアディショナルへ!!
自己の体調管理は勝負以前の問題!!

新人戦は厳しい現実を突きつけられ六年ぶりの初戦敗退!!

2025年も冬の風物詩“鍛錬期”はアディショナルタイムへ突入!!

片倉高校サッカー部冬の“鍛錬期”の代名詞である恒例の「寒稽古」第二弾は、修学旅行の日程の関係で今年度は修学旅行から戻ってきて2月12日～14日と翌週の17日～18日の超変則日程で実施しました。前回より日の出の時刻は30分ほど早くなりましたが、今年度は異動して五年目でやっと強い寒気団のおかげで、本来の八王子の冬の凍みる寒さの中で白い息を吐きながら「寒稽古」が行われました。

「寒稽古（朝練習）」とは、チャレンジする子どもたちを成長させます。早起きするために、自分自身で起きる強さや生活のリズムを整え、友だちが夢を見ている時にトレーニングに向かいます。主体的に生活をコントロールすること「自律」に繋がります。また、「苦しい場面での一歩」が出るか出ないかは、全てを賭けて(犠牲を伴うもの)取り組まなければ決して身に付くことはできません。高校三年間はそれを手に入れるための大切な時間であり、厳しさから目を背けていたら大事な時に脳や身体は思うようには動きません。人間の脳と身体は相関関係が高くそのようにできています。常に全てを出し尽くすギリギリの生活を継続していくためには「強い志と覚悟」がないと成立しません。そのためには、規則正しい生活、授業に真摯に取り組む、挨拶をする、時間を守る、場を整えるなど「凡事徹底」が大切です。日常の生活の中でその程度の辛いことができなければ、苦しい局面でもうひと頑張りはできません。ヒントは日常の生活の中にあります。年に二回、二週間の「寒稽古」だけではもちろん足りませんが、そのきっかけになればいいと思っています。古今東西、千古不易“早起きは三文の徳”なのです!!

2025 寒稽古、今年も冬の朝から青春!!

52期“史上最貧弱チーム”は公式戦六年ぶりの初戦敗退!!体調管理もできないサッカー少年たち

新人戦兼関東大会予選が２月２日(日)に日本文化大学サクラフィールドグランドで行われました。南岸低気圧接近に伴い前日から雪予報が出ていましたが、ゲーム当日は気温が低く冷たい雨に変わりました。悪天候の中でのウォーミングアップは難しいものですが、敢えて内容を変えずにいつも通りに行いキックオフに臨みました。

前半立ち上がりから、相手チームにＤＦラインの裏へロングボールを蹴りこまれます。ヘディングで跳ね返し対抗しますが、二失点とも同じミスから相手の快速ＦＷに決められて０-２で前半を折り返します。ハーフタイムの佐藤先生の檄が効いて目が覚めたのか？後半は相手ゴール前に押し込みます。栗田(２年)がＦＫを直接決めると、富山(２年)のスルーパスから小川(１年)が決めて同点。右サイドで原(２年)が粘りセンタリングを上げると最後は野本(１年)が走り込み逆転します。その後も攻勢に出ますがゴールには至らずに時間は経過、残り五分を切ったところでミスからＣＫを与えると中央でドンピシャで合わされ同点。アディショナルタイムにはクィックＦＫからセンタリングを巧く合わされて逆転を許し万事休す。新チーム最初の公式戦は六年ぶりに初戦敗退(私が赴任してから初めて)となりました。

勝負事なので勝ったチームが強いのですが、大会直前までメンバーが揃わずに当日を迎えたのですから勝てる訳はありません。冬のこの時期は、風邪やインフルエンザに新型コロナ、そして今年は胃腸炎など、寒さと空気の乾燥で感染症に罹りやすいものです。しかし、それは今年に始まったことではありません。問題なのは感染症に罹らない努力、つまり予防対策を真剣に行ってきたのかどうかです。例えば、予防接種や公共交通機関・公共の場所でのマスクの着用、トレーニングや帰宅後の手洗いやうがいの励行、サプリメントの利用など。予防対策をしっかり行っていても、この時期は免疫機能が低下するので罹患してしまうこともあります。日頃から体調管理はできて当たり前。高校生ならなおのことスポーツをするものならより一層です。こういう日常生活の積み重ねこそ「自律」に繋がるのです。しかし、新チームは全般的にそこの基本的な意識がとても低いように思います。優秀なコーチ陣に管理栄養士の佐藤さん、今回復帰したシューズのことについてのアドバイザー三林さんなど、他チームにはないほどの人材を揃えても、現在の子どもたちには残念ながら無用の長物のように感じます。既に新入生がトレーニングに参加しています。果たして、最貧弱チームの先輩の背中を見て新人は育つでしょうか？新チームはプレー以外のところに多くの問題が潜在しているように思います。

＜After the Game＞

先週、四年ぶりに三林さん（Anckle Balance insole 会社：愛知県安城市）に依頼をして、正しいシューズの選び方と足(くるぶしから下)と足趾のトレーニングのレクチャーを二時間に亘りしていただきました。彼とは前任校の時からの付き合いで、トレーニング期に部員の中に第五中足骨を疲労骨折するものが増えてその原因が掴めずにいた時に知人から紹介を受けました。当時はネイマールやメッシの影響であるメーカーのカラフルなシューズが大人気で多くのものが履いていました。トレーニング強度が高いこともありますが、そのシューズを履いているものが足のトラブルを起こしていたので、早速、子どもたちが履いているシューズが自分たちの足に合っているのかどうかをチェックしてもらうと、ほとんどの生徒が足に合わないものでした。それが、足のトラブルの主な要因でした。足底は建物の土台(基礎)と同じであり、しっかり安定していればけがの予防だけではなくパフォーマンスアップにも繋がります。三林さんの会社が愛知県なので、ここ数年はインソールの商品だけを購入していましたが、ここに来て第五中足骨の手術をするものが出てきたこともあり、三林さんには前任校の時のように二か月に一回の頻度で来校していただき子どもたちの足を診ていただくことにしました。高校三年間は短いものです。防げるケガで何か月も離脱してしまうことは何とも辛いものです。三林さんに協力していただき、第二、第三のけが人を出さないように取り組んでいきたいと思います。

⚽足のドクター三林氏⚽