

令和8年7月31日

futbol y vida

Poco a poco ...
boco y boco ...



2026 菅平“虎の穴”合宿は少数でも乗り切る!!
菅平生活は選手権と人生に必ず生きる!!

今年も妥協なし!!「男はダボス」走って+食べて+鍛えたが・・・

菅平“虎の穴”合宿メニューをやり切り、二年ぶりの選手権に挑む!!

今年度で片倉高校サッカー部新体制になって五回目の夏季強化合宿は、7月20日～24日（四泊五日）の日程で、53期生としては高校生活三度目最後の菅平合宿が高校スポーツ夏のトレーニングのメッカ長野県上田市菅平高原の「ウィラ フリータイム」で行われました。菅平高原は標高が1000m以上に位置し（宿舎のフリータイムは1300m）、日中は日差しが強く暑く感じますが湿度が低いのでカラッとしていて、特に朝晩はエアコンいらすのとても過ごしやすいところです。それでも、ここ数年は、菅平高原も温暖化の影響？なのか（部屋に扇風機が入りました）、日中はとても暑く、紫外線の影響で顔は直ぐに黒くなります。しかし、今年は部員数がサッカー部史上最も少なく心もとないところもありましたが、合宿中の五日間は菅平高原の天候は概ね安定していて、例年同様の片倉サッカー部恒例のラン&股関節トレーニングを全てやり切ることができました。



㊦ 片倉恒例の“虎の穴”菅平合宿では心身ともに鍛えられる㊦

「毎年、なぜ、菅平“虎の穴”合宿へ行くのか？菅平には“ダボスの丘”があるから!!」

菅平高原は標高が高いので空気が薄く、心肺機能を強化するTRには理に適っていて申し分のない場所です。東京から到着しジョギングするだけで直ぐに息が上がります。そして、菅平合宿といえば、ダボスの丘（標高1500m冬場はゲレンデとなります）が走りの代名詞です。菅平で合宿を行う最大の目的は「ダボス走り」にあります。ここは高地トレーニングのメッカと呼ばれ、自然の地形をフルに活用したアップダウンの激しいクロスカントリーコースとなっていて菅平合宿を行う多くのクラブがフィジカルトレーニングはもちろんのことメンタリティの向上も合わせて（身体<メンタル）鍛え上げるために敢えてここまで登ってきています。片倉高校サッカー部では合宿中ダボスの丘に二回登り、チーム全員（GKは別メニュー）が同じランメニューを行い自分自身と闘います。この厳しいTRに挑む雰囲気こそがその年のチーム力のバロメーターとなり、ダボスを走り切ったことが選手権に向けて大きな自信を育むこととなります。2026 夏合宿のチームスローガンも「男はダボス!!」でした。ダボスの丘は子どもたちが逞しく成長するための令和版「虎の穴」ともいえます。53期生は三度目のダボスに挑み九月からスタートする選手権予選に向けて強いメンタリティを育みます。そして三年間で六回走り切って漸く「ダボス」を語れるのです。

今年も妥協なしの“ダボス走り”こそが、今後の高校生活そして人生に生かされる!!

毎年、**ダボスの丘**に登ると必ず顔馴染みのチームと遭遇します。今年は、駒場・南葛飾高校、府ロク Jy と会いました。今までは、陸上部でもないのに菅平にボールを持って来ないで走り込みだけに来ているチームやクロスカントリーコースを走るチーム、フルマラソンを走るチーム、嘗ては下の菅平口から菅平高原までの長い登り坂を走っていた全国常連校の強豪チームもありました。現在は、高地トレーニングは心肺機能を高めクロスカントリーコースは足首の強化や身体のバランスをコントロールし体幹を鍛えるという効果があるという

㊦ 古今東西、ダボス走りは少年を成長させる ㊦

科学的根拠に基づいてダボス走りを実践しています。しかし、そのベースとなるメンタリティの強化はその昔から多くのチームで取り入れています。先人たちが実践してきた厳しいダボスの丘でのラントレーニングは、子どもたちのフィジカル面とメンタル面の両輪を成長させるために、理屈を超越した計り知れない効果を上げるものだったのです。ダボスの丘に登ってくると多くのチームが走っている姿を目にします。どのチームも目標達成に向けて敢えて厳しいTRを行い、それを乗り越えるために円陣を組んだり、苦しい時に大きな声を出してチーム全体を鼓舞したり、中には遅れている仲間の背中を押して支えて走る姿を目にします。その選手たちの声（心）がこだまとなりダボス中に響き渡ります。今年もご近所の兄弟チームである**翔陽高校**と一緒に走りました。お互い声を掛け励まし合いながらトレーニングを乗り越えました。これぞ「**the 部活!!**」であり学校という垣根を超えた高校サッカーを真剣に志しているもの同士が繋がる場所が良いところですね。私が片倉高校に赴任してから**菅平合宿=(イコール)ダボスの丘走り**がここでも扉は開かれてしまい実践しています。今年の三年生も高校生活三回目の菅平合宿に臨み「**男はダボス!!**」というスローガンを立て挑みました。五日間のTRでは、もっと子どもたちから自発的に盛り上がりを作って欲しかったのですが、ここは年々トーンダウンしているように感じています。走りの量は昨年同様で強度の高いものですが、合宿はそういう場の連続でありだからこそ頑張らなければなりません。最終的には、最上級生である三年生のTRに臨む姿勢（日常生活も含めて）がチームを牽引し高めながら高校サッカーのスタンダードに少しずつ近づいていくものです。今年は例年よりも人数が少ない上に大人しい子どもたちが多くチームを引っ張り切れませんでした。それでも、菅平合宿を三年間で三回経験すれば、六回ダボスを走れば、必ず成長できると確信しています。また、古今東西何処の学校の一年生も先の見えない高校初合宿は厳しいものです。それでも、最後まで走りきれたものは東京に帰ってから大きな自信に繋がると思います。しかし、やり切れたことに満足するのではなく、毎回のTR（合宿中の生活全般）で **100%**出し切れたかどうかを合宿後に各自振り返って欲しいと思います。そして、東京に帰ってからが本当の勝負です。



㊦ **ダボスを走り切ったからこそ得る“達成感と充実感”は、一生の財産である!!** (左:翔陽高校と) ㊦

今年度も、*K's football style*の**生命線**である**スタッフ**の充実度は合宿地でも**抜群!!**

片倉高校サッカー部は、本校教員三名の他にも多くのスタッフがコンスタントに指導に関わっています。現在の片倉高校サッカー部があるのは指導（人生）経験豊かなスタッフ陣なしでは成り立ちません。スタッフの質の高さと数がサッカー部の**生命線**となっています。また、サッカー部の活動をバックアップしていただいている後援会の方やサッカー部OB・保護者会が協力してサッカー強豪校に少しでも対抗できる充実した環境を整えるために日々奔走中です。

今年の合宿でも、本業があるのにも関わらず（ご家庭や指導チームがある方を含め）サッカー部の子どもたちのために時間調整をして菅平に駆けつけてくれました。**宮崎・遠藤氏**（接骨院経営）にはトレーニングだけではなくメディカル面でのサポートをお願いし、トレーニング前後や夜のミーティング後に子どもたちの身体のケアを夜遅くまで施してくれました。特に、毎年リハビリ部屋は遠藤整骨院になります。合宿中子どもたちは身体のケア、けが予防・手当ができ、安心して思う存分サッカーに専念することができ、怪我人やリハビリ組も休ませることなくマンツーマンで指導を受けるなど充実したトレーニングができました。

しかし、今年は残念ながら**GKコーチ**のスケジュールの都合が付かずに、**OBの志村（51期生 GK）**が一日参加してくれました。例年のように追い込むトレーニングはできませんでしたが、岡崎中心に四名のGKが主体的にトレーニングを考えてお互いディスカッションしながらできたのは、内田・三枝・鹿島GKコーチ陣の影響も大きいと思います。日頃から片倉高校のGK陣はコーチに専門的な指導を受けることができるので成長が著しいのですが、今合宿中は自分たちでメニューを考えるという貴重な体験は子どもたちを成長させました。もちろん、直ぐには結果は出ませんが、必ず活かされると信じています。この成果が東京に戻って日常生活やTRM、選手権で出ることを期待したいと思います。

「諦めなければ夢は叶う。本気で思い続け、叶うまでやり続けることが大切である。」

高校サッカーでは、選手権やリーグ戦で勝利することが最高目標であり、そのためにグラウンドで指導を受けてサッカーが更に上達することは選手たちの目的となります。しかし、それ以上に大切なことは、多感な思春期の高校時代に於いて、日頃からサッカーを通じて多くの人と出会いそして関わりを持つ機会がたくさんあることは、子どもたちの成長過程の中で大きな影響を及ぼすと考えています。多くのコーチ陣による多岐に亘る子どもたちへのアプローチこそが、片倉高校サッカー部の**ストロングポイント**です。今回も、これだけ本気のスタッフやOBたちが忙しい中スケジュールを調整して菅平へ集まってくれました。トレーニング時の叱咤激励やミーティング等でスタッフが子どもたちに語りかけた貴重な話の数々は、子どもたちの心に響き、その積み重ねが三年後にこれからの自分たちの人生のいいアドバイスやヒントに繋がると信じています。



片倉最強スタッフ陣 お世話になりました!!



㊦ サッカー部が代々お世話になっている「フリータイム」オーナーの下條さん㊦

2026 SUGADAIRA Summer camp



“思い出は priceless !!” ダボスにもメグズ、菅平合宿で得た自信を人生に生かす!!

2026 年菅平合宿は無事に終了しました。今回は参加人数が 16 名とサッカー部史上最も少なく、毎回の走りメニューも二回登ったダボスの丘ランも、そして迎えた恒例の合宿ラストメニューである「思い出(重いでえ)走り」(100m×20 本を 16 秒-44 秒)もいつも全員で一緒に行うことができました。毎回、三年生にとって高校生活最後の菅平合宿をやり終えたあとの顔は、充実感と達成感に満ち溢れます。毎年「思い出走り」終了後には、全てやり切ったという喜びと安堵感?なのでしょう。厳しい菅平“虎の穴”合宿で、子どもたちは「男」を磨き、「心」を鍛え、そして大きな自信を掴み逞しく成長して東京に帰ります。『思い出は priceless !!』菅平合宿中の厳しい練習は一瞬、合宿を通して得た貴重な思い出は一生ものです。いつまでも大切に自身自身の成長の糧にして欲しいものです。

<After the Game>

“虎の穴”菅平合宿が終了し、灼熱の東京で選手権に向けてトレーニングを再開しました。今回の合宿でも、ラントレと管理栄養士の佐藤さんの許可を頂いて食事面でもトレーニング強度を上げました(基本どんぶり二杯)。やはり食トレに自ら挑んだ子どもたちはコンディションを維持しながら最後までメニューをやり切ることができていました。もちろん、合宿の成果は帰京してから真価が問われます。高温多湿の東京での生活で、タフにトレーニングできるのか? 大盛りご飯二杯ご協力をお願いします。また、合宿(集団生活)を通して多くのことが見えてきます。それは、各ご家庭での躾の面です。年々子どもたちは「甘やかされているなあ」と感じています。特に今年は私の指導者経験の中で Off the pitch が一番できていませんでした。毎回の食事の準備に後片付け、毎晩の洗濯、その他トイレやロビー、玄関など共有部分の整理整頓に掃除、風呂・脱衣場の使い方、部屋の片づけなど全て自分たちでやらなければならないのです。普段、どれだけ母親に依存(甘え)しているのか? また、毎年指摘頻度が多くなっているのが食事の食べ方や姿勢。私たち大人が、子どもたちの社会性を学ぶための環境を整えなければ、子どもたちは大切なものを獲得できないまま大人になります。社会に出てから道德教育の大切さに気付くのでは手遅れなのです。“虎の穴”の厳しい合宿中だからこそ試していることがあります。本来は家庭がやることですが、今この時代だからこそ合宿のような非日常的な体験を通して「目配り、気配り、心配り」ができる他人に対して行動を起こせる、心の広い優しい人間に成長して欲しいと願っています。菅平合宿には子どもたちにとって大切なものがたくさん凝縮されています。だから、毎年菅平に行くのです。