

# futbol y vida

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



中間考査後のトレーニングが重要!!  
選手権までにどんな選手になりたいのか!?

梅雨時期の六月は、トレーニングで“**One rank up**”のチャンス!!

“**K's Football style**”をチーム全員で共有し進化させていく!!

新年度初の定期考査が無事に終了しました。子どもたちは、集中して机に向かい考査に臨んだことと思います。三回目の緊急事態宣言で分散登校になり、特に、三年生は進路に関わる大切な考査にも関わらず、授業時数が短くなるなど困惑もあったと思います。進路実現に向けて、日頃のトレーニングで培った精神力で「**夢**」を掴み取って欲しいものです。

さて、考査後から早速トレーニングが再開しました。間もなく梅雨時期に突入ということもあり六月に予定されている各種リーグ戦が全て実施できるかわかりませんが、雨で室内のトレーニング時間が増える分、自分としっかり向かい合ういい機会でもあります。自分のストロングポイントは？課題はどのように改善するべきか？先日各自で立てた「**目標設定シート**」をしっかりと見つめて精力的に取り組んで欲しいと思います。

今年度は、部員数が35名と少ないこともあり、全員でトレーニングすることになります。グラウンドでは学年隔たりなくトレーニングしながら切磋琢磨し自分自身を成長させ、チームとしても厳しい環境の中で**強い一枚岩**になるチャンスでもあります。まずは、期末考査までの一ヶ月間のトレーニングで、夏に向けて**ワンランク・アップ**できるよう、子どもたちには前向きに頑張るって欲しいものです。そのためには、今自分の目の前にある壁を乗り越えなくてはなりません。壁の高さは、各自の目標設定をどこに置くかで決まってきます。言い訳せず、我武者羅に立ち向かって欲しいものです。我々スタッフは頑張る彼らのサポートを全力で行います。



## 一年生保護者会&栄養講習会「勝ち飯」が開催される。

先日、午前中に一年生保護者会と(株)味の素による栄養講習会「勝ち飯」、午後から全体保護者会とサッカー部のメディカル担当の染谷氏による「足趾の調整とバランスチェック」を開催しました。新入生の保護者会の方には**18名中15名**(三組のご夫婦)の保護者の方に参加していただきました。保護者会の方では、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、片倉高校サッカー部の活動について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いて、スポーツ選手と**食事=栄養**の重要性や最新情報などをオリンピック選手の例を挙げ分かりやすく説明していただきました。古今東西、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であり、特に食事面につきましては、各ご家庭の協力なしでは成り立ちません。やはり、強い選手や結果を出す選手は「**ガッツ!**」食べられるものです。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。終了後に講師の方からは、「年々、保護者の方々の熱量の高まりを感じます」と一時間以上にも及ぶ講習会に熱心に臨む姿勢に感動されていました。



### <スポーツでも食の重要性を!!>

また、全体会後に染谷氏には、片倉サッカー部オリジナルメニューの身体操作(コミック誌に連載されている**フットボールネーション**はとても参考になります)をメインとしたトレーニングの重要性を話していただき、日頃子どもたちが施されている足趾へのアプローチも実際に体験していただきました。バランスチェック後に自分の身体に起こる変化に皆さん一様に驚いていました。まさに、「**百聞は一験(見)に如かず**」ですね。

### “K's life style(フットボールから豊かな人生を!!)”

片倉高校サッカー部では、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。是非、保護者の方も遠慮せずにご参加ください。



### <自分の身体を自由自在に操ることができることが、いい選手への道に繋がる>

#### <After the Game>

先日はお忙しい中保護者会参加ありがとうございました。今日からトレーニングが再開しました。暫く月間予定表を配布していませんでしたが、非公開という形で六月から子どもたちには後日配布いたしますのでご確認ください。