

# futbol y vida



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

2022年“鍛錬期”は最終段階!!  
新たなトレーニングでレベルアップ!!

片倉高校サッカー部“初”の鍛錬期は、いよいよラストスパートへ!!

春のTR&中断中のTRM再開に向けてこの冬もうひと頑張り!!

2022年の冬は何度も通過した低気圧のお陰で厳しい寒さの中で鍛錬期のトレーニングを行うことができました。新型コロナの影響で去年は実施できませんでしたが、片倉高校サッカー部としては初のチャレンジも二か月が経過し、いよいよ春の新シーズンが見えてきました。

例年であれば、毎週末に「K's winter carnival」第二弾で強豪チームに揉まれているところですが、一月下旬に行われた東京実業戦からは新型コロナの関係もありTRMではなくTRに専念して活動をしています。また、体育の授業中に持久走を行っているので、ランメニューの内容もゲームに直結するスプリントや複合的なアジリティ系のものを増やしています。特にスプリント系の走りはとても強. 度が高くきついトレーニングなのですが、サッカーのあらゆる場面において必要不可欠なフィジカル要素の一つであり、Tリーグなど格上のチームに公式戦で勝つためには獲得しなければならないのです。つまり、絶対に避けて通れないトレーニングなのです。



<寒稽古は走りまくる>

また、今年の鍛錬期は、片倉高校サッカー部の生命線のひとつであるTRMの数が減少しましたが、チームとして新たにトライしている認知トレーニングを中心にスキルアップを目指しています。もちろん並行して身体操作トレーニングは継続して行っています。

<鍛錬期のトレーニング成果が、春からの新シーズンで顕著に現れる!!>

特に、今年の冬のトレーニングはTRMが組めないのも、身体操作トレーニングのようにルーティンメニューが多く、取り組み姿勢や意識の面で選手間の温度差(甘さ)も感じています。また、それが原因で怪我に繋がることもあります。常に子どもたちには話していますが、トレーニングについては直ぐに結果が現れないことの方が多く、この鍛錬期での積み重ねがやがて春を迎えるころに大きな差となります。特に、身体操作系のトレーニングは地味なものの繰り返しですが、身体ポジションを正しく使えることによって、人間が本来持っている能力を引き上げ最大限までに近づけることで、競技パフォーマンスはアップしていきます。そのためにも、地道なウォーキングからしっかり理解して真剣に取り組んでいきたいと思えます。何事も成就するためには、日々小さなことの積み重ねです。北京オリンピックに出場したアスリートたちもメインスポーツを極めるために、他のスポーツに取り組み、「適応力」「順応力」を高めています。まさに、眠っている部分に刺激を入れて、身体全体を操作する能力を上げる努力をしているのです。



<身体操作のメニューを積み重ねる>

## 平成最後の冬の風物詩「寒稽古」第二弾が終了!!

片倉高校サッカー部では初のチャレンジとなる**鍛錬期**の代名詞「**寒稽古**」第二弾は、雪予報の関係で四日間の実施でしたが天候と八王子の冬の寒さに恵まれ、二回目も寒稽古らしい厳しい寒さの中、無事に全日程を終了しました。今回は、氷点下の凍ったグラウンドでの寒稽古となりましたが、子どもたちは冷たい空気の中で白い息を吐きながら、元気良く一時間余りボールを追いかけ汗を流しました。「寒稽古」の全行程をやり切れたものは一つ自信となります。



<寒稽古では素晴らしい朝日を拝める>

「**寒稽古** (朝練習)」とは、何のためにあるのか? 子どもたちは自問自答しながら臨んだ二週間の冬の早朝のトレーニング。『早起きは三文の徳』とは言いますが、普段の生活で見過ごしている冬の早朝ならではの出来事や綺麗な朝焼け、素晴らしい朝日をグラウンドで拝みながらサッカーができる。そういう中で、少しずつ春が近づいてきていることも感じることができました。

そして、寒稽古時の**影の殊勲賞**であるお母さんたちの早朝お弁当には**感謝感謝感謝**です!!



<一度しかない高校生活!! コロナ禍でも“志”を持って今やれることを精一杯やる!!>

### <After the Game>

早いもので、二月も終わろうとしています。

推薦入試では全体的にレベルの高い受験生がチャレンジをしてくれました。早速、合格者が既にトレーニングに参加しています。即戦力としても期待しています。中学校の学年末考査終了後からは本格的に合流の意思を示してくれています。また、一般入試でも再トライしてくれているものも多数います。片倉高校サッカー部を志望している受験生の無事合格を祈るばかりです!!

さて、新型コロナオミクロン株の感染者数は高止まりした状態が続いています。まだまだ先は見えませんが、引き続き感染症予防対策に努めながら活動をしていきます。三月に入り、感染者数が減少し、以前のようにTRMができるようになることを願うばかりです。

また、三名の一年生が選抜された今年度の地区選抜大会は中止となりましたが、代替えの選抜チーム同士のゲームを行う予定です。詳細は決まっていますが、この鍛錬期の間もトレーニングを続けてきた三名にとっては活躍できる絶好のチャンスなので楽しみです。東京都の一年生のトップレベルの集まる大会に参戦できることは貴重な経験となることは間違いありません。今後も、片倉高校からいい選手を一人でも多く育てていきたいと思えます。