

futbol y vida

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



夏合宿で成長するために今のTRが大切!!
選手権に向けて目標を再確認する!!

六月は、水無月だから？雨に負けずリーグ戦とTRMを全てクリアー!!

“夏の菅平合宿”までの三週間のトレーニングが大切である!!

六月上旬に関東甲信地方も梅雨入りしました。前半は、降水量が多かったものの土日はラッキーなことに晴れることが多く、予定していた地区ユースリーグやTRMは全て行うことができました。梅雨のこの時期に予定通りゲームができたことは運が良かったですね。また、学校のグラウンドの割り振りの関係で、今月は外部のグラウンドを使用して三回ゲームを行いました。サッカー部は基本的にはホームグラウンドでゲームをすることが多いので、アウェイでのゲームを経験し子どもたちは正規のグラウンドが日常にあるありがたさを知ったことと思います。片倉高校はスポーツをする上で都内でも最高の環境にあります。



<都内でも有数のグラウンドを持つ>

インテンシティの高いトレーニングを目指す!!

「インテンシティ」という言葉はここ数年でサッカー用語として日本サッカー界で普及したものです。直訳すると「**プレー強度**」のことです。掘り下げていくともっと深く多くの意味があります。片倉高校サッカー部では、「**考えてプレーする。状況判断ができる。**」選手の育成を目標にトレーニングメニューを考えています。現代サッカーでは「攻守の切り替え」という言葉は既に死語になっていて、「攻撃しながら守備を、守備をしながら攻撃を、ルーズボール時には次のプレーを意識する」常に多くの現象を同時に考えプレーすることが求められています。フィジカルの強さだけではなく、頭の中でもハードワークを求められかなり汗をかきます。そういう意味では今年五月に亡くなった**オシム元日本代表監督**は20年も前に今のサッカーを予期していたかのような戦術でジェフ市原を指導して瞬く間に優勝に導いていたのですから世界でも数少ない優秀な監督です。



片倉高校サッカー部では“**K's Football style**”の確立に向けて、スタッフ陣は手を変え、品を変えながら工夫し試行錯誤しながら子どもたちの指導に当たっています。特に、**エドゥーコーチ**は、アルゼンチンでの選手経験と開業している治療院で関わっている選手たち（異種目も含めて）のトレーニングを活かして、ここ数ヶ月は子どもたちにとっては「**インテンシティ**」の一番高いメニューが多く、厳しいトレーニングを体験して心身ともに逞しく成長しているところです。

梅雨時期ではありましたが、今年度は片倉高校特有のトレーニングをしっかりとできたことは、この後、夏のトレーニングを迎える前にいい準備ができました。

現役の“片倉高校サッカー部諸君” 初の菅平合宿が待っている!!

今年度は三年ぶりに夏合宿が戻ってきます。現役サッカー部員の49期から51期生にとっては高校入学後初めての合宿となります。三年前にサッカー部が新指導体制となり、トレーニングメニューもTRMの対戦相手も大きく変わりました。そして、遂に片倉では誰も体験のしたことがない厳しい菅平合宿が待っています。関係各所から噂では聞いていても実際に体験しなければ分からないことばかりです。片倉高校サッカー部員は全員が先の見えない夏合宿にフラットな状況で臨むことになります。

夏合宿は、部活動に於いてとても重要な役割があります。子どもたちは四泊五日「同じ釜の飯を食い、寝食を共にし、同じ空間で生活をする」ことや辛くそして厳しいトレーニングを最後までやり切ることで夏合宿を通して「**心・技・体**」を磨き、そして逞しく成長します。特に、菅平高原は周知の通り標高が高く、メインイベントである二日目と四日目にはダボスの丘まで山登りをして、人生で経験したことがないほどみっちり走り込みます。そして、この合宿を最後まで全てのメニューをやり切ることで子どもたちは大きな自信を身に付けます。東京に帰って



<ダボスを走れば人は成長できる>

くと日焼けで顔が黒くなるだけではなく、ビックリするほど子どもたちの顔つきは変わるので、苦しいこと厳しい困難に挑み乗り越えることで心身ともに成長するのです。そんな貴重な場が菅平合宿にはあります。

また、片倉高校サッカー部の子どもたちをサポートするスタッフ陣は豊富です。今回の夏合宿にも参加してお手伝いしていただく予定です（只今スケジュール調整中です）。片倉高校のグラウンドが菅平グラウンドに移動してトレーニングするイメージです。子どもたちの成長には多くの方のお力添えが必要です。三年ぶりの菅平合宿の成果が選手権一次トーナメントとリーグ戦の結果に繋がるよう、しっかり準備をして実りの多い合宿にしたいと思います。

PS:菅平合宿は、前々任校から同じ宿舎に気が付けば12年間もお世話になっています。この『**菅平の虎の穴**』は本当に厳しいのですが、卒業生にとっては思い出深い『**青春の一ページ**』になっていることは間違いないようです。もちろん、現役の時はそんなこと考えてもいなかったと思います。

今年は何んなドラマが菅平で待っているのでしょうか？

三年ぶりの合宿をスタッフ陣も懐かしく、そして楽しみにしています。



<走りを中心の菅平合宿>

<After the Game>

今号を作成中に史上最速で梅雨が明けました。ここ数日の暑さはまさに「ハンパない」です。すっかり肌が焦げ始めました…。暫くは、合宿に向けて熱中症対策と暑熱順化しながら暑さに身体を馴らしてトレーニング強度（インテンシティ）を上げていきます。

早いもので、7月3日（日）には今年度の選手権一次予選の組み合わせ抽選会が行われます。いよいよ選手権まで二か月を切りました。この夏は、片倉高校サッカー部初体験となる菅平合宿でガッツリ走り込み、暑い東京でしっかりトレーニングを積み、トレーニングマッチを組んで、選手権の結果に繋がりたいと思います。引き続き応援&サポートをお願いします。