

令和4年8月6日

futbol y vida

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



片倉高校初“鬼の菅平合宿”無事に打ち上げる!!
この体験を選手権、リーグ戦、人生に生かす!!

片倉高校初の“菅平合宿”を体験し、心身ともに逞しく成長!!

妥協なしのダボスの丘 Run (二セット) を走り切り“自信”を獲得!!

待ちに待った? 2022年度サッカー部夏合宿が、7月22日~26日まで長野県上田市菅平高原「**ヴィラ フリータイム**」で行われました。片倉高校サッカー部新体制になって三学年全員が揃って行う初の合宿です。菅平高原は、標高が**1000m以上**に位置するので、日中こそは日差しが強く暑いのですが湿度は低くカラッとしていて朝晩はエアコンいらずのとても過ごしやすいところ。また、私が「**晴れ男**」なので、合宿期間中は一回だけ夜中に雨が降っただけで、トレーニングには影響なく全メニューを予定通り行うことができました。嘗ては、ラグビーの聖地といわれていた菅平高原ですが、今ではサッカーの合宿で利用するチームが一気に増えました。夏休み中旬までは、多くのサッカー少年たちが合宿に訪れ、後半からはラグビー少年たちになります。関東のチームは、菅平高原か波崎(茨城県)、時の栖(静岡)で合宿することが多いようです。



<大自然に恵まれた菅平合宿>

「なぜ? 菅平高原に合宿へ行くのか...? 菅平高原にはダボスがあるから !!」

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には申し分のない場所です。東京から到着し直ぐのTRではジョギングするだけで息が上がってしまいます。そして、菅平合宿といえば、**ダボスの丘**(標高**1300~1500m**、冬場はスキー場のゲレンデとなります)走り夏の名詞です。ここは高地トレーニングの**メッカ**と呼ばれ、私も現役時代はもちろんのこと前々任校の合宿から毎回この丘へ上がって**ランTR**を行ってきました。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、菅平で合宿をしている多くの運動部が、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鍛えるために、敢えて厳しい走り込みをしにここに登ってきます。片倉高校サッカー部では、ダボスの丘に**二回**登りチーム全員(GKは別メニュー)が同じメニューを行い、厳しい走りの中で心身ともに追い込みます。この厳しいTRの雰囲気こそが、その年のチーム力のバロメーターとなり、ダボス走りをやりきったことが選手権に向けて自然と大きな自信を育むこととなります。ダボスの丘は、子どもたちが大きく成長するための現代版「**虎の穴**」ともいえます。菅平での合宿の最大の目的は「**ダボス走り**」にあります。



<菅平にはダボスがあるから走りに行く!!>

妥協なしの“ダボスの丘ラン”こそが、今後の高校生活、人生に活かされる!!

毎年、**ダボスの丘**に登ると多くのチームに出会いますが、今年はコロナの影響からなのかほぼ貸し切り状態で伸び伸び走ることができました。今までは、陸上部でもないのに菅平にボールを持ってこないで三日間走り込みだけに来ているチームや、午前中はダボス、午後は他のクロスカントリーコースを走るチーム、嘗ては下の菅平口から菅平高原までの長い登り道を走っていた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ことが科学的にも分かっています。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も取り入れていました。厳しいダボスの丘での**ランTR**は、実は理に合っているのです。

コロナ以前はダボスに登ってくると、陸上部だけではなく多くのチームが所狭しと走っている姿を目にしました。どのチームも目標達成に向けて厳しい**TR**を課し、それを乗り越えるために、時にはみんなで円陣を組んだり、苦しい時に大きな声を出してチーム全体を鼓舞したり、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。その声がこだまとなりダボス中に響き渡ります。強豪校の**TR**の雰囲気や臨む姿勢から、**高校サッカーのスタンダード**を子どもたちも肌で感じ取ることができます。まだまだ上のレベルがあるということに気づきます。まさに『百聞は一見に如かず』です。<ダボスの塔 シュナイダー氏>



私が、片倉高校に赴任してから三年目にして、初の**菅平合宿=(イコール)ダボスの丘走り**が実現し、その扉は開かれてしまいました。子どもたちの合宿前のイメージや噂と実際に走ってみた現実とのギャップはどう感じたのでしょうか？走った距離も本数も今までやってきた内容と変わりありません。初めての菅平合宿の厳しい**TR**を最後まで妥協せずやり切れたのは、キャプテン藤原と三年生中心によく声を出しチームを引っ張ってくれたからだと思っています。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、チームを牽引しその力を大きく高めながら、高校サッカーのスタンダードに一歩ずつ近づいていくのです。今年の三年生は高校生活最初で最後の菅平合宿でありましたが「**最後までやりきる!!**」という強い意志を持って臨んだものが多かったように感じています。それが、五日間離脱者ゼロという結果に繋がったのではないのでしょうか。

また、古今東西、何処の学校の一年生も、先の見えない高校合宿は厳しいものです。途中の離脱者も出ましたが最後まで走りきれたことは、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）で“**100%全力**”が出し切れたかどうかを、合宿後に自問自答して欲しいと思います。



<ダボスで走ったものしか分からない“達成感と充実感”は、一生の財産である!!>

菅平合宿でも、K's football styleの生命線である、スタッフの充実度は抜群!!

片倉高校サッカー部は、本校教員二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。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も含め）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。合宿の五日間お陰様で子どもたちは充実したTRと身体のケア、けが予防ができ、思う存分サッカーに専念することができました。特に、**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もお願いして、病院から治療機器を持ち込み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。また、三日目から合流した**奥山氏**も子どもたちの身体のケアやリハビリ組の指導に当たりきめの細かな手厚い指導を受けることができ、リハビリ組の早期復帰に繋がると思います。



<夜のリハビリ部屋は大盛況!!>

また、四月から**富澤GKコーチ**がオーストラリアでプロにチャレンジしている関係で、同じ**PFA**（GK サッカーアカデミー）から派遣されている**三枝GKコーチ**が四日間参加してくれました。今回参加したGKは二名でしたが、早朝トレーニングから午前・午後のトレーニングまで付きっきりで指導を受けることができ内容はかなりハードでしたが（コーチも一日100本以上はボールを蹴っていました）恵まれた環境でした。この成果が東京に戻ってから出ることを期待したいと思います。



鬼のGKトレーニング

そして、今回の合宿全日程フルで帯同し指導に当たったのが**佐藤コーチ**です。現在、ジュニアユースチームを指導していて独特のサッカー観を持っている魅力的な方です。前任校からの付き合いでそろそろ10年になります。彼とは同じ絵が見えるので、今回のトレーニングでは普段とは少し違う角度からアプローチしてもらいました。子どもたちも少し頭の中が混乱したようですが、物事には100点満点の解答はないので、頭の中で絡んだ糸をしっかりと解してサッカーの幅を広げていきたいものです。



<佐藤コーチの戦術コーチング>

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る、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。それ以上に大切なことは、多感な思春期後半の高校時代に於いて、サッカーを通じて多くの大人と出会いそして関わりを持つ機会があることは、子どもたちの今後の成長に大きな影響を及ぼすと考えています。この多面的な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、これだけバラエティに富んだ人たちが忙しい中スケジュールを調整して集まってくれました。夜のミーティングでスタッフが、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、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。

「諦めなければ夢は叶う。本気で思い続け、やり続けることが大切である。」

前任校の合宿時に、GKとしては身長165cmというハンデをものともせず夢を現実なものにし手に入れた**富澤コーチ**が子どもたちに語った言葉です。現在、オーストラリアリーグで最も小さいGKとして活躍中。そんな彼の生き方が、アンダーアーマーのCM（**スポーツの壁**）に取り上げられました。身長が小さいからこそ大きな夢が見られるのです。

2022 初の菅平合宿打ち上げ !!



コロナにもダボスにもメゲズ、菅平合宿で得た自信を人生に生かす!!

三年ぶりに新体制で臨んだ菅平合宿は無事に終了しました。二回登ったダボスの丘ランも毎日の走りメニューも乗り越えそして迎えた合宿最後のメニューは全員で **100m×20本**を **16秒-44秒**で走る、「**思い(重い)出走**」で締め括りました。三学年揃って高校生活初めて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ていました。「**思い出走**」終了後に選手それぞれがハイタッチをするという光景がとても印象的でした。厳しい菅平合宿で、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成長して東京に帰ります。『**思い出は priceless !!**』合宿での貴重な思い出は一生ものです。写真の子どもたちの笑顔が全てを物語っています。

さて、早速チームは、**選手権一次トーナメント&各リーグ戦**に向けてTR&TRMがリスタートしました。涼しい菅平から連日の猛暑の東京とのギャップに参加していますが、身体の方は次第に暑さに慣れてきています。引き続き子どもたちのバックアップの方を宜しくお願いいたします!!

<After the Game>

涼しい菅平合宿も無事に終了し、蒸し暑い東京に帰って来ました。合宿では精神的にも身体的にもタフになれたので、暑に対する**TR**は東京でやります。今回は全学年が初めて経験する『**鬼の菅平合宿**』でしたが、合宿中の三年生の姿を見てみると、三年間の成長を感じました。先の見えない厳しい合宿でしたが、全くその部分を感じさせない精神的な強さが随所に見られました。特に、キャプテンの藤原は合宿中常に先頭に立ち声を出し続けチームを引っ張ってくれました。頼もしい限りです。最後まで残った8名の精鋭の三年生たち。この合宿で得たことが必ずこの先の人生(進路)に生かされることでしょう。尚、今合宿には保護者の方々が遠路遥々菅平まで訪れ、差し入れを頂きましたのでご報告いたします。本当にありがとうございました!!

<最高の思い出!!高校生活最初で最後の菅平合宿終了!!>

