

令和6年7月30日

futbol y vida

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



2024”虎の穴”菅平合宿は大収穫で打ち上げる!!
この体験を選手権、リーグ戦、人生に活かす!!

“虎の穴”菅平合宿をやり切り心身ともに逞しく成長し選手権に挑む!!

今年も妥協なし!!「男は、ダボス!!」走って+食べて “自信”を獲得!!

今年のサッカー部夏季合宿は、7月20日～24日（四泊五日）の日程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回目の夏合宿。つまり、51期生は三度目の合宿に挑みました。菅平高原は、標高が1000m以上に位置し（フリータイムは1300mです）、日中は日差しが強く直ぐ黒くなりますが、湿気を感じないのでカラッとしていて、特に朝晩はエアコンいらずのとても過ごしやすいところです。それでも、日中は例年より暑く感じました。合宿中の五日間は天候に恵まれ予定通りのトレーニングが全てできました。菅平は、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増えました。しかし、新型コロナの影響で三年間は合宿地も大変だったようですが、今年も顔見知りのチームとたくさん会いました。いつもの活気が菅平にも戻ってきたように感じます。



＜片倉“虎の穴”菅平合宿では心身ともに鍛えられる＞

「なぜ、菅平高原に合宿へ行くのか？菅平には走りのメッカの“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には申し分のない場所です。東京から到着し直ぐ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している多くのクラブが、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（身体＜メンタル）も合わせて鍛えるために、敢えてここまで登ってきます。片倉高校サッカー部では、合宿中ダボスの丘に二回も登りチーム全員（GKは別メニュー）が同じTRを行い、厳しい走りの中で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であり、ダボスを二回走りをやりき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。2024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現代版「虎の穴」ともいえます。51期生は三度目のダボスに挑み、八月下旬に迎える選手権予選に向けて強いメンタリティを育みます。「ダボス」は六回走って初めて「ダボス」を語れるのです。

今年も妥協なしの“ダボスの丘走り”こそが、今後の高校生活、人生に生かされる!!

毎年、**ダボスの丘**に登ると顔馴染みのチームを見かけますが、昨年以上に今年はコロナ前のいつもの賑やかな“**ダボス**”が戻ってきました。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、必ず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科学的根拠に基づいてダボス走りを<ダボス走りは少年を成長させる>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**を設定し、それを乗り越えるために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、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。今回はこの冬一緒にトレーニングをした兄弟チームのような**翔陽高校**と一緒にになりました。お互い声を掛け励まし合いながらそれぞれのチームのトレーニングを乗り越えました。学校という枠を超えた高校サッカーを志しているもの同士の繋がりこそが「**the 部活**」の良いところです。



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**がここでも実現し、その扉は開かれてしまいました。今年の三年生は、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**や生活面で雰囲気を作りたかったのですが、総体的（人数）なこともあり盛り上がりには欠けました。走りの量は昨年並みでしたが、質の上がった分とてもキツク感じたことでしょう。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）がチームを牽引し大きく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。今年はキャプテン小沢と三年は少数ながら中心となりチームを引っ張ってくれました。菅平合宿を三回経験すれば、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**（合宿中の生活全般）で **100%**出し切れたかどうかを、合宿後に各自自問自答して欲しいと思います。そして、ここからが本当の勝負です。



<ダボスを走ったからこそ掴んだ“**達成感と充実感**”は、一生の財産である!! (右: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。現在の片倉高校サッカー部があるのはこの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々や依頼中のサッカー部OB保護者会などサッカー強豪校にも十分対抗できる充実した環境を整えるために協力をお願いしています。今年の合宿でも、スタッフが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。**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、今年のリハビリ部屋は遠藤整骨院そのもの。治療院で使用している道具を運び込んで、合宿中子どもたちは充実した**TR**と身体のケア、けが予防・手当ができ、思う存分サッカーに専念することができ、リハビリ組も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。



＜手厚いサポートを受け明日も走る＞

また、今年度より新たに**GKコーチ**として片倉高校の指導に当たっている、**鹿島コーチ**と**内田コーチ**が二日間参加してくれました。今年は三名のGKが、早朝トレーニングから午前・午後のトレーニングまで内容の濃い指導を受けることができました。メニューは相変わらずかなりハードでしたが、若い二人のGKコーチの情熱が子どもたちにも伝わったと思います。今回もGK陣にとって専門的な指導をみっちり受けることができ、四日間とても恵まれた環境でトレーニングができたと思います。この成果が東京に戻ってから出ることを期待します。

「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。」

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。そして、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合い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。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、これだけ本気のスタッフ人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。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。これが、三年後に大きな差を作るのです。



2024 片倉最強スタッフ陣 お世話になりました!!

2024 菅平合宿打ち上げ !!



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

2024 菅平合宿は無事に終了しました。今回は参加人数が 30 名と少数なので、全員が一緒にトレーニングすることが多く、毎回の走りメニューも二回登ったダボスの丘ランも、そして迎えた合宿最後の恒例の全員で「**思い(重い)出走り**」(**100m×20 本を 16 秒-44 秒**)で締め括りました。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はないでしょうか？選手それぞれがハイタッチをするという光景がとても感動的です。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遅くなり東京に帰ります。『**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。

<After the Game>

“**虎の穴**”菅平合宿が終了し、灼熱の東京で暑熱馴化しながら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、ラントレだけではなく**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、帰京してからも継続しなければ意味はありませんので大盛りご飯ご協力をお願いします。また、毎回、合宿(集団生活)を通して多くのものが見えてきます。

それは、各ご家庭での躰け方です。年々子どもたちは「甘やかされているなあ。幼稚になっているなあ」と感じています。特に人に対する「**気遣い**」の面です。これこそが人間性の最低限の資質であり、最も大切な社会性に繋がります。私たち大人が、子どもたちの社会性を学ぶための準備をしなければ、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になることもあるのです。

“**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。本当は家庭がやることですが、今この時代だからこそこういう非日常的な体験を通して、「**目配り、気配り、心配り**」ができる心の広い、優しい人間に成長して欲しいと願っています。



<最高の思い出!! 青春の菅平合宿終了!!>