

## 🏆 2025年『寒稽古❄️』第二弾終了!! 🏆

今年も冬の鍛錬期の代名詞である『寒稽古』第二弾は修学旅行の関係で超変則日程で行われました。第一弾より日の出の時間が30分も早くなりますが、今年は寒稽古に相応しい寒さの中で行うことができました。

ここ二年間の寒稽古のメインテーマは『脳🧠トレーニング』で、現在チームが取り組んでいるトレーニング(複数の動作を同時に行う)のベースの部分にチャレンジしました。脳トレは難しくできないことや失敗することは❌ではなく脳の活性化につながるので🟪という“try&erroer“を繰り返し身につけていく前向きな考え方でトレーニングします。寒稽古は新たなこと難しいことにチャレンジする子どもたちを変えます!!早起きするために自分で起きる強さや生活のリズムを整え、友だちが夢見ている時に寒稽古に向かいます。「苦しいところでの一歩」が出るか否かは、高校生活全てを賭けなければ手に入れることはできません。高校三年間はそれを手に入れるための大切な時間であり、厳しさから目を背けていたら大事な時に脳や身体は思うようには動きません!人間の身体と脳は繋がっているのです。

「寒稽古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の二週間でした。

そして、お母さんたちの早起き弁当には感謝感謝感謝です。いつもありがとうございます🙏

いよいよ鍛錬期も終盤となりました。3月は各フェスティバルで揉まれてガッツリ走って、4月の公式戦に向けてに仕上げていきます。もちろん、結果も大切ですがそこまでのプロセスも常に大切にしていくスタイルは継続していきたいと思います。



🏆 2025年度『寒稽古❄️』第二弾終了!! 早起きは三文の徳である 🏆