

## 🏆 2024年『寒稽古❄️』第二弾は“暖稽古”となりました🏆

『寒稽古』第二弾は修学旅行の関係で変則日程で行われました。日の出の時間が前回より30分も早くなりますがこの時間帯は気温が下がります。先週は日中の気温がグングン上がり20℃超えや例年より二週間早く『春一番』が吹く❄️など、季節は前倒し!!この時期にしては暖かい日が続き、残念ながら第二弾は、寒稽古というより**暖稽古**となってしまいました。

今年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の根幹に近づくために複数の動作を取り入れたトレーニングにチャレンジしました。脳トレは難しくて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🟡という前向きな考え方です。

寒稽古は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。「苦しい場面での一歩」が出るか出ないかは、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、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!人間の身体と脳はそういう風にできています。

いよいよ鍛錬期も終盤となりました。しっかり鍛えて、ガッツリ走り、3月は各フェスティバルで揉まれて、4月の公式戦に向けて**K's football style**に仕上げていきます。

もちろん、結果よりもそこまでのプロセスを常に大切にしていくスタイルは変わりません。



🏆 『寒稽古❄️』は、チャレンジする子どもたちを変える🏆