

🏆『寒稽古❄️』第一弾、中日は氷点下🌡️の寒中サッカー🏆

『寒稽古』の第一弾の中日は、日の出の時には気温が氷点下(八王子市は-4.5℃)と寒中で行われました。身も心も引き締まる空気の冷たさで、吐く息の白さ💨がいつもより目立ちます。

今年の寒稽古では「脳トレ🧠」をトレーニングメニューに積極的に取り入れ、敢えて上手くできないことにチャレンジしていきます。テニスボールを使ってジャグリングしたり、手でボールを回したり、投げながらドリブルやリフティングを行うなど、体だけではなく“頭に刺激”を入れていきます。授業前に頭のウォーミングアップも済ませることができるので、学習効果も上がることが期待されます。まさに『早起きは三文の徳』ですね!!

寒稽古第一弾は折り返しました。全ては自分のために!!少しでも成長できるよう頑張ります!!



🏆寒稽古中日!! 寒中だからこそ感じる太陽☀️の暖かさ🏆