

🏆 第七地区リーダー研修会『パフォーマンスアップのための身体操作』🏆

1月28日(日)、本校柔道場に於いて今年度の第七地区リーダー研修会が行われました。この研修会は、各地区ごとにテーマを決めて、各校サッカー部キャプテン及び部長、それ相当の役職のものが参加して(35名が参加)、ここで学んだことを各チームに持ち帰り今後のトレーニングに活かしてチームそして七地区全体のボトムアップとレベルアップを図ることを目的に年に一回実施しています。

今回は本校でトレーニングコーチを務める遠藤浩隆氏(えんどう整骨院)を講師に招き『パフォーマンスアップのための身体操作』というテーマで講義と実技をおよそ二時間行いました。サッカーをする上で正しいトレーニング方法を理解して、身体を上手く使えるようになることは、パフォーマンスを上げるとともに怪我の予防にも繋がります。今回紹介された内容やメニューは時間の都合でベーシックなもの的一端だけとなりましたが、参加者からは「自分の身体が思ったよりも動かせないということに気づいた」という感想が多く、研修会終了後には個別に質問しに行く熱心な姿も見られました。

研修会の中で遠藤氏は、『質がいいものを量やる』『能力の差よりも、努力、継続の差が大きい。継続は力なり(習慣化する)』『成功は約束できないが、成長は約束できる』と話されていました。この姿勢は、サッカーのレベルアップのみならず、人生の指南に繋がってきます。

尚、今回のリーダー研修会に当たり、片倉高校サッカー部は遠藤氏のサポートとして準備・アシスタント・片付けなど貴重な体験をさせていただきました。



🏆 2023年度 リーダー研修会 各チームのリーダーが参加しトレーニング体験する 🏆

