

🏆 『寒稽古❄️』 第一弾は暖かい朝の中、無事に終了!! 🏆

『寒稽古』の第一弾最終日の朝の気温は何と8°C❄️、春を感じさせる暖かさの中で行われました。鍛錬期は、授業では持久走(サッカー部はおかわり一周)、放課後のトレーニングは強度が高く、その後走りメニューとなり、二週間の寒稽古が加わるので疲労も溜まりやすくなります。そのため、食事の摂り方やセルフケア(メンテナンス)など自己管理できることが怪我の予防に繋がるのです。片倉高校サッカー部では、管理栄養士やトレーナーの指導を受けれるので恵まれた環境にあります。

さて、今年の寒稽古では「脳トレ🧠」(複数の動作を同時に行う)をメインに取り入れました。サッカーのように主に脚を使うスポーツは他と比較してミス頻度が多くその時にいかに冷静にプレーできるか?が重要です。脳トレはミスを恐れずに積極的にチャレンジすることがポイントです。まさにミスこそがトレーニング成果を上げていきます。マルコム・グラッドウェル氏の『一万時間の法則』ではありませんが、意識して何度も何度も繰り返しそれが無意識に変わるまで努力し続けることが大切なのです。

『寒稽古』第二弾は、2月中旬を予定しています。



❄️寒稽古第一弾❄️終了!! 試練や苦勞は人を成長させる!!