

## <菅平便り No.3 合宿中日終了!!

片倉高校サッカー部の生命線は優秀なコーチ陣!!

キツイメニューでも元気にやっています 😊 >

三日目は一日天気も良く、朝、午前、午後の三部トレーニングも上級生中心に盛り上げてやり切りました。合宿は中日が一番心身ともに疲労のピークを迎えしんどいのですが、今の自分をさらに成長させるためにはこの壁に挑まなくてはなりません！そのために、今回の合宿には日頃からお世話になっている宮崎、長壁、遠藤コーチと三枝、吉崎 GK コーチが参加して、子どもたちを一日中しっかり鍛えてくれました。片倉高校サッカー部の生命線はこの優秀なコーチ陣にあります。コーチ陣の高いレベルのメニューに挑むために、お互い鼓舞し支え合えることがチームスポーツの素晴らしいところです。

また、子どもたちを支えているのが宿舎の食事です。菅平高原で一番美味しくおかずの品数も多くボリュームのある食事で、合宿中の元気の源となっています。ハードなトレーニングを乗り越えるにはボリュームある食事が必要不可欠です。今回の合宿では管理栄養士の指導を受け、日頃の食事より多く食べることを目標に『食トレ』を導入。五日間で体重が増えたものもいます。とてもいい傾向です。

片倉高校サッカー部の合宿は、優秀なコーチ陣によるトレーニング、素晴らしい環境を提供していただける宿舎のおかげで、とても充実した時間を過ごしています。







