

<菅平通信 Vol.4 『ダボスの丘』 走り 第二弾!!>

合宿四日目となりました。今朝はグランド側にある湿地帯ランニングからスタート。午前中はムーブメントトレーニングの確認を行いその後ボルトトレーニング(一年生はジュニアユースとTRM)。午後は『ダボスの丘ランニング第二弾』がメインメニュー。ゲレンデの外周(1km)×5本+内周(800m)×五本をタイム設定して走りました。合宿四日目ともなれば疲労もピークを越えていて、その中で負荷の大きい走りは肉体的にはかなりキツイのですが、自分の限界に挑み殻を打ち破る絶好のチャンスでもあります。トレーニングのスローガンで『No pain, no gain(痛みなくして得るものなし)』という言葉があります。人が成長するためには、障壁を乗り越える必要があります。子どもたちが厳しいトレーニングに挑むことでやがて成長に繋がり、公式戦の結果を導くこととなります。最後の一本は全員で円陣を組んで声を出してから走り、最終メンバーを全員でゴールで迎えるなど、キツイ走りをチーム全員で乗り越えて“one rank up”した一体感が生まれました。二回目のダボス走りを終え、菅平合宿の目玉である『ダボス走り』が終了。ダボスの塔での恒例の記念撮影を行いました。ファインダー越しに子どもたちの表情を見ると、片倉高校サッカー部も随分と逞しくなったように感じました。

合宿もいよいよ明日が最終日です。菅平のまとめのゲームと思い出走りで無事に合宿を打ち上げたいと思います。







