

## 🏆菅平通信 Vol.3 今年は菅平合宿中日に『男はダボス』 第一弾!! 🏆

合宿三日目の朝は、紅白ゲーム組みとランニング組の二つに分かれて、6時からスタートしました。午前中はムーブメントトレーニングで固まった身体を起こし、超ハードなサーキットトレーニングの後、縦ビブスを使ったトレーニングを行いました。コーチからは「合宿中のトレーニングはハードで身体はキツイのは当然である。それでも厳しいトレーニングを100%でやらなければ意味はない。計算してやるのではなく限界までチャレンジしろ。」と喝を入れられるシーンも見られました。



### 🏆早朝から紅白戦で凌ぎを削り、コーチ陣からは叱咤激励をいただく🏆

午後は昨日雷で行けなかった走りのメッカ『**ダボスの丘**』に登り、ゲレンデを走り、戻ってきから紅白ゲームを行いました。また、GK陣は今朝から合流した内田コーチの最先端のGKトレーニングでタププリと揉まれていました。毎年、合宿中はGKコーチに一日中指導を受けることができるのでレベルアップすることは間違いありません。



### 📖片倉高校の強みは専門的なトレーニングを受けれる環境にあることである📖

四年前から再開された片倉高校サッカー部の夏合宿のスローガンは『**男はダボス**』。空気の薄い標高1500mのゲレンデ🏔️に登って行って斜面を走ります。歴代の先輩たちからその過酷な走りメニューの話を聞いていても、実際に菅平に来てダボスを走ってみるとそのキツさは想定外でハンパありません。しかし、理に適った高地トレーニングにより心肺機能が強くなり、高校サッカーで最も重要なメンタリティが鍛えられます。東京に帰りTRMをするとのどのチームよりも走れるようになり、菅平合宿の成果を実感します。

『**男はダボス**』この走りこそが片倉高校サッカー部のベースであり生命線なのです！

🏈 『男はダボス』 第一弾 Snap 📷 「俺たちの青春」 🏈



🏈 『男はダボス』 第一弾!!この走りでサッカー少年は遅くなる 🍷 😊 🏈