

<選手権&リーグ戦に向けて第二回フィジカルテスト実施!!>

二週間前に狛江高校に敗れ、選手権&地区トップリーグ昇格に向けてチームはリスタートしました。

早速、昨日は、昨年度から導入した(株)F&V社(基礎体力測定を実施し、アスリートの能力を可視化させ、日本基準を高め世界で勝つアスリートを輩出することへ支援を行う)によるフィジカルテスト六種目の計測を行いました。

現在、全国の高校、大学サッカー部の強豪校を中心として 130 校以上、11,000 人以上の選手達を中心として全チーム共通のフィジカルテストを実施して、測定したデータを専用アプリにデータをまとめ各選手に提供していくサービスが利用できるところが他にはない魅力を感じています。

片倉高校サッカー部では、年に 2 回のフィジカルテストを実施し、計測した数値をもとに科学的なアプローチでトレーナーがトレーニングメニューを作成し、個の成長を図りチームの底上げを行いません。また他チーム や上位カテゴリー、J リーグ内定選手との比較が可能な為、自身の強みや課題を把握し日頃のトレーニングに役立てていけるといいですね。

数字は嘘をつきません。やはり、日々のトレーニングの積み重ねが大切です!!





