

⚽ 第11回 食育セミナー 強豪校と闘うための冬場の体作り ⚽

11月に入りました。今年三回目(春夏秋冬)の管理栄養士の佐藤彩香さんによる『食育セミナー』を翔陽高校と一緒に行いました。セミナーは昨年冬から、この夏から合宿も合同で行うなど、同じ八王子市内の公立高校としてお互いに切磋琢磨し合いレベルアップを図っています。

この時期のテーマは『冬場の体つくり』。先ずは、各自BMI(身体のサイズ)を測定しサッカー協会のガイドラインと照らし合わせます。条件を満たしているものの割合はまだ少ないものの体重が増えているものもいて、「食」に対する意識は変わってきている様に思えます。選手権二次トーナメントやTリーグの選手、特に私学の選手たちを見ていると、その体格差は顕著です。彼らと対等に闘うためにはピッチ内の勝負だけでは難しいと感じています。特に、ここから冬場に向けて、体を作る大切なシーズンを迎えます。子どもたちには「食育セミナー」を通して、少しでも「食」の重要性を認識して主体的に行動に移してくれることを期待しています。もちろん、食事に関してはお母様方の協力なしでは成り立ちません。子どもたちには食育セミナーの内容をしっかりと伝えて欲しいと思います。引き続きご協力宜しくお願いします😊

講習後には、佐藤さんに個別に質問するなど『食』についてもトレーニング同様にこの冬に積極的に取り組んで、両校お互いに一回り大きくなく成長して欲しいと願っています。

その後、グランドに移動して合同練習とTRMを行い、翔陽高校は翌日の新人戦に向けていい準備ができたと思います(結果は2-0で勝利👍)。この冬は、合同トレーニングを通してユース年代の八王子地区のサッカーと一緒に盛り上げていきたいと思います。



⚽ 52期生は佐藤さんに三年間大変お世話になりました(進路報告もできました) ⚽