

# OMESOGO

愛されるチームに。愛される人に。



2021/6/5

## 「トムトレーニング」

5月24日（月）から3週間、本校6期生で男子サッカー部OBの鈴木 十夢（すずき とむ）さんが保健体育科の教育実習に来ています。体育や保健の授業だけでなく、部活動の指導もしてもらっています。

鈴木さんは、**トレーナー**としてトレーニングの専門知識も豊富にもっており、この期間の男子サッカー部の**トレーニングメニューの強化**をお願いしています。以前からチームで行っているサーキットトレーニングでは、個別に姿勢や意識の仕方について細やかにアドバイスをしてもらい、各部員も積極的に質問をするなど、良い雰囲気を取り組んでいます。悪天候によりグラウンドでの練習ができない日には、屋内で**「トムトレーニング」**をしてもらいました。部員たちは「きつい！」「もう無理！」などと言いながらも、部員同士で声をかけあいながらトレーニングに励み、有意義な活動となりました。

部員の様子を見た鈴木さんからは、やはりまだまだ筋力が足りない（特に上半身）との指摘をもらいました。これまではボールを使ったメニューを中心にいき、**個のスキルやチーム力の向上**を図ってきましたが、少しずつチームとして形ができてきた中で、個々の**体幹やサッカーに必要な筋力および走力**にも目を向けていく段階にきていると感じています。

この段階で専門的な視点で意見をもらえたのはチームにとって大きなプラスです。鈴木さんに数パターンの「トムトレーニング」を残してもらい、**新たな伝統**として引き継いでいきたいと思います！

## チーム練習着などが届きました！

1年生の練習着や移動着が納品され、翌日の練習から早速1年生も練習着を着用して練習に参加しています。また、新たにバックパックも出来上がりました。

それぞれに「OMESOGO」のチームロゴが入っており、練習や試合、移動等で着用します。青梅総合高校生として、男子サッカー部員としての**自覚と責任**をもって行動してほしいと思います。

