



OMESOGO

愛されるチームに。愛される人に。



2023/8/3

3泊4日 山中湖合宿

2023年7月25日（火）から7月28日（金）までの3泊4日で山中湖方面へ合宿に行ってきました。

新型コロナウイルスの影響で**4年ぶり**に実施することができた合宿。部員たち全員が**初めての合宿**のため、前日練習後の準備でも全員でしっかりと確認をして合宿に臨みます。今回の合宿は、とにかく**走って、鍛えて、食べて、寝て**、1年生から3年生まで、プレーヤーもマネージャーも、**チーム一丸**となって**戦えるチーム**になって戻ってくることを目標です。

出発の朝、初めての合宿になんとかそわそわしている様子も見えましたが、卓球部・ソフトテニス部と合同合宿のため、すべてにおいて**サッカー部が率先して**、素早く行動できるよう、心がけます。宿舎に到着し、挨拶を終えたらすぐにサッカー部は荷物をグラウンドへ運び、練習の準備を始めます。東京に比べると5~10℃近く気温が低く、トレーニングに適した気候です。

合宿のスタートは**スウェーデン**と呼んでいるランメニューから。きついメニューからのスタートですが、みんなで乗り切るんだとしっかりと声を出して取り組んでいきます。その後はボールを使いながら足を動かすトレーニングを中心に、動き続けて初日終了。すぐに**補食**をとり、栄養補給をおこないます。この合宿では、**朝・昼・晩の食事**に加えて**練習後の補食**をしっかりととることも、トレーニングの一環として捉え、大切にしていきます。

初日の晩ご飯から、提供していただいた主菜や副菜はもちろんのこと、たくさん炊いていただいたご飯もおかわりをして、食べきる！そうして、**この夏を乗り越える身体づくり**に取り組めます。合宿中は、卓球部・ソフトテニス部が食事を終えた後にも、残ってご飯を食べるサッカー部の姿が恒例になりました。

2日目の午前には、**山中湖1周走！**顧問も一緒に走ります。1周約14kmのコースです。普段のトレーニングでこの距離を走るとはなかなかありませんが、全員がしっかりと完走。そして補食、体幹トレーニングと、午前からはばっちり鍛えます。昼食をたくさん食べ、食休みをしっかりとってから、午後の練習です。午後は2日目もボールを使いながらとにかく走るメニュー。**ポジティブな声かけ**を意識し、山中湖1周走の疲労が残る中でも、1日目よりも良い雰囲気です。2日目を乗り越えることができました。

3日目午前、部員の様子を見ると、身体的な疲労はかなり溜まってきています。午前はアジリティトレ

ニングを中心に行います。**1つ1つのメニューで全力**を出し切ることが意識して、声かけから全員で頑張ります。午後はサーキットトレーニングから始まり、ボールコントロールや1対1の対人練習など、様々なメニューを盛り込みました。2,3年生が引っ張りながら、1年生もなんとか食らいついていく。マネージャーもそれぞれが自分のできることを考えてマネジメントする。日を追うごとに**チーム**としてまとまってきました。

合宿最終日は、集大成としてこれまでの3日間のメニューからピックアップして、時間の許す限り練習に取り組めます。最後は**スウェーデン**で締めます。当然、疲労は溜まっていますが、合宿始めのスウェーデンよりもとにかく**最後まで全力で、最後まで全員で**、部員たちの気迫を感じることができました。

この合宿を通して部員一人一人が感じたことがあると思います。身体的にも精神的にも乗り越えるのが精一杯だった選手もいれば、チームの中心として逞しく乗り越えた選手もいます。一人一人が少しずつでも成長し、チームとしてパワーアップできるような合宿になったと思います。

早朝、山中湖畔まで散歩し、**富士山に向かって歌った校歌**。毎食、最後まで残ってみんなで食べきった合宿飯。毎練習後の補食。毎晩のミーティング。グラウンドまで差し入れに来てくださるご家庭からのサポート。様々なことすべてが各部員、チームの大きな力となります。サッカーができることが決して当たり前ではないことを認識し、**サッカーができることに感謝**をし、今後のトレーニングにも覚悟と責任をもって全員で取り組んでいきます。

