

～ football life ～

冬のトレーニング期

『年末年始はフェスティバルで試合三昧』

12月1日に新人戦で敗退した後、約3週間のシーズンオフに突入しました。シーズンオフといってもフィジカルトレーニングと自主トレーニングを週3回実施し、体作りと自分の課題に向き合う期間です。濱田フィジカルコーチのもと、パワー・持久力アップを目指して、選手はコツコツトレーニングに励みました。

また、体重もチームにとっては大きな課題です。目標値を【身長-105】に設定し、食事の改善に努めています。特に、練習・試合後に補食を取ることをチームの約束にしています。この冬の期間に少しでも体重を増やし、強豪校に負けない体を作っていきたいと思います。

COPA SAITAMA

年末は、COPA SAITAMA に3日間参加しました。普段あまり対戦することのない他県のチームとも多く試合をし、経験を積むことができたと思います。

- 1日目 vs 日大一、川口東
- 2日目 vs 浦和北、FCトリプレッタ、桜丘
- 3日目 vs 東京成徳、須賀川創英館

COPA HOYA

1/6-7の2日間で、COPA HOYAに参加しました。鷺宮高校は、AチームとBチームの2チーム参加させていただきました。両チームともにけが人や体調不良者が出て少ない人数の中、よく戦いましたが、結果は振るいませんでした。自分たちの弱さに向き合い、鍛える冬にしたいと思います。

Aチーム 最終順位 7位

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1日目 | 2日目 |
| vs 東久留米総合 1-2 ● | vs 日大鶴ヶ丘 0-2 ● |
| vs 所沢北 1-1 △ | vs 市立川口 3-1 ○ |

Bチーム 最終順位 8位

- | | |
|--------------|----------------|
| 1日目 | 2日目 |
| vs 保谷C 1-0 ○ | vs 所沢北B 1-2 ● |
| vs 福生B 0-3 ● | vs 明大中野B 2-0 ○ |

Football Topic

初蹴り（橋本カップ）開催！！

1/4に初蹴りを開催しました。昨年度から前任の橋本先生もお呼びして、現役選手・OBと一緒にミニゲームを楽しむイベントにしています。今年度は、優勝チームに景品とトロフィー（橋本カップ）を準備したため、より白熱した試合が行われました。

OBたちが過去に残した成績を上回れるよう現役選手は、頑張ってもらいたいです。また、OBだけでなく、少しでも多くの方に応援してもらえるチームを作りましょう。



大掃除&初詣も実施！

