

～ football life ～

2025年スタート！！

『2025年 あけましておめでとうございます！』

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。サッカー部の日ごろの活動が保護者の皆様ならびに入学を希望する中学生に少しでも伝わればと思い、サッカー部通信を作成致しました。今後も月に1・2回程度発行していきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。子供たちがサッカー部の活動を通して少しでも成長できるようスタッフ一同全力でサポートしていきますので今後ともよろしくお願い致します。

フィジカル講習・測定 -青森山田にも負けないフィジカルを！-

鷺宮高校サッカー部では、Jリーグ所属選手への指導も行っている齋藤岳トレーナーの下で修業中の濱田フィジカルコーチに月に2回来ていただき、フィジカルトレーニングを実施しています。4月はフィジカル数値が低かった選手も10月の測定では数値が伸びており、成果が少しずつ出てきています。11月の講習会では、体重増加に向けた栄養講習も実施しました。おにぎりを練習前後に食べる、プロテインの摂取など少しずつ意識が変わってきた選手が増えてきました。ご家庭にはご負担をおかけいたしますが選手の成長のためにご協力お願い致します。強豪校と渡り合うためにもフィジカル改革は不可欠です。**食事・トレーニングの二刀流**で競り勝てる・走り勝てる体を作っていきましょう！！



目標体重 = 身長-105 !!

『東京都ベスト16目指し、新シーズン始動！！』

3週間のOFFが明けて、新シーズンがスタートしました。新シーズンといっても新人戦で敗退してしまっただけ、3か月にわたる長いプレシーズンとなります。4月のリーグ戦開幕、総体に向けてトレーニングに励んでいきたいと思っております。トレーニング強度も高く辛い時期になりますが、ここを乗り越えないと自分たちで掲げた目標は成し遂げられません。強豪校は遠征や大会を通じて成長し続けています。そこに負けないよう自分への甘さを捨てて **サッカー+日常の生活の質** を高めていきましょう。

Football Topic

必勝祈願 & 鷺高サッカー一部初蹴り大会 開催！！

必 勝 祈 願

1/5 に新年のスタートとして必勝祈願と初蹴り大会を開催しました。必勝祈願は、学校から走って5分の鷺宮神社へ。ケガや大きな事故なくシーズンを過ごすこと、勝負の運気が上がるようお祈りしてきました。運を高めるには、神頼みだけではだめです。日ごろから細かいルールを守ったり、落ちているごみを拾ったり自分に厳しくすることで、勝負の神様も微笑んでくれるのではないのでしょうか？



初 蹴 り

必勝祈願の後は、学校に戻って初蹴り大会です。OBが5世代集結してくださり、現役部員と混ざってミニゲームでサッカーを楽しみました。OBの選手たちが必死に活動してきたからこそ現部員は思い切りサッカーに励むことができます。OBたちの思いも背負い、鷺宮サッカー部に関わった人たちが誇れるような結果を残せるよう頑張っていきましょう。また、バトンを次の世代につなげていきましょう。

初蹴りには、前監督の橋本先生にもお越しいただきました。来年度からは、より盛り上げるために優勝カップも準備してくれるようです。1年後にはより多くのOBたちが思い出の詰まったグラウンドで現役たちと熱い勝負を繰り広げてくれることを楽しみにしています！

