

## サッカー部夏季強化合宿 in 菅平

7月21日より3泊4日、長野県上田市菅平高原にて強化合宿を実施しました。日本全体の記録的な猛暑もあり、平均気温は昨年度より高かったものの避暑地かつ広大な自然に囲まれた環境は合宿にもってこいでした。合宿中の集団での共同生活は生徒それぞれの礼儀やマナー、食生活や就寝時間、普段家のことをどれくらい手伝っているかなど日頃のグラウンド外での生活習慣が露骨に現れます。そういったところの改善や意識改革も合宿ならではの経験でしょう。

練習はとダボス高原でのランメニューとグラウンドにて行われる対人を中心とした練習メニューを中心に精神的にも肉体的にも大きく負荷のかかる内容ではありましたが選手全員で乗り越えることができました。特にダボス高原でのランメニューは、苦しい中で自ら一步一步を踏みしめて歩みを止めない精神力が求められます。高原周りを見渡せば幅広い種目や年代のチーム達が自分たちと同じように歯を食いしばりながら自身を追い込む光景が目に入ってきます。そんな刺激をもらいながら本校も長距離走と坂ダッシュをとことんやり切りました。

グラウンド練習では「魂際」と「集団ディフェンス」をテーマに走りの疲労もある中集中力を切らさず質の高いトレーニングを実施することができました。

この合宿を通じて生徒が「自身で志を高く持って」合宿乗り越えたからこそ獲得できた「自分を信じる力」である「自信」はサッカーのみに限らず、今後の人生のあらゆる場面での自信につながることに間違いありません。このような合宿の実施に関わってくださったたくさんの関係者の皆様、本当にありがとうございました。





**ダボス高原にて日頃から大変お世話になっている片倉高校さサッカー部と偶然遭遇。すっかり生徒同士も顔見知りですがお互い励まし合いながらよく頑張りました。ランメニュー終了後に記念撮影。**



**4日間同じ宿で寝食をともに過ごし紅白戦も行った南平高校サッカー部さんありがとうございました。**