



1日目

朝7時30分に出発し、3時間かけて長野県菅平に3泊4日の合宿に向かいました。夏の選手権に向けて、チームの団結力を深めることを主として、走力の強化、技術の向上を目的に

「**チームで戦う**」

をモットーに長いようで短い4日間が始まりました。

到着後、選手全員でのタイム走を行い、ボールを使ったTR後に全カテゴリーが国分寺高校とTRMを行いました。総体の時と同様に熱い試合となりました。また、食事トレーニングということで、普段あまり食べていない選手にはより多くの食事を提供し、逞しい体作りを促していました。

2日目

6時から、オープニングセレモニーのペース走で2日目はスタートしました。午前中Aチームは、東久留米総合とTRMを行い、B、Cチームは、富山第一とTRMを行いました。富山第一といえば、3年前の全国高校サッカー選手権で全国制覇をしたチームです。下のカテゴリーとはいえ、止める・蹴るの技術が高く、非常に貴重な経験になりました。

午後は、フィジカルコーチのTRと菅平名物のダボスに行き、下半身を中心に追い込みました。特にダボスは、他の団体に負けられないように、声を大きく出して全員で乗り切ろうという姿勢がみえました。また、夜は食堂を借りて勉強会も行っていました。

3日目

3日目も朝から、合宿恒例になったペース走でスタートしました。午前中は、全カテゴリーがボールを使ったTRとフィジカルコーチのアジリティを行いました。ボールを使ったTRでは、攻守の切り替え、ゴールを奪うことをテーマに対人を繰り返し行いました。

午後は、二か所に分かれて豊多摩高校とTRMを行いました。永遠のライバルの豊多摩ですが、どのカテゴリーも勝つことができ、合宿ラストの対外試合を良い形で締めくくることができました。疲労が限界にきている選手も多く、夜の勉強会後は、すぐに就寝して明日の高島ダービーに備えていました。

4日目

最終日は、学年対抗ダービーが開催されました。各学年でチームを構成し、学年のプライドをかけて戦いました。2年生が人数が多いから？か1年生と3年生を圧倒して、優勝しました。また、OBもコーチとして手伝いに来てもらい、OBのプレーに感銘を受けていました。

今回の合宿のテーマである「**団結力**」は、チーム全体として固いものになったと思います。ただ、合宿に行ったから技術が大きく伸びたわけでもないし、強靱な身体を手に入れたわけでもありません。今回学んだことを、高島に帰ってから、普段の練習にどの様に還元できるかが重要です！もっと自分を追い込もう！

練習試合結果

A			B		
VS	国分寺	0-2	VS	国分寺	0-6
VS	東久留米総合	0-0	VS	富山第一	1-4
VS	豊多摩	2-1	VS	豊多摩	7-0

高島ダービー結果

1年生VS2年生 0-5

1年生VS3年生 0-2

2年生VS3年生 3-0

優勝



2年生



写真館

