



マネージャー通信



1月号



あけましておめでとうございます。
本年も応援よろしくお祈いします！

大森学園 強化合宿 1/5～7

総勢68人で初めての全員合宿が、
立正大学熊谷キャンパスで行われました。

< 1日目 >

静岡新春サッカー組、聖望・練習試合組、トレーニング組の3カテゴリーに分かれました。

聖望試合の結果

得点者

1 試合目 0-1 負け

2 試合目 5-2 勝ち

・藤井海人 ・遠藤力哉 ・三浦悠生 ・新入生

練習の様子

午前 10時～12時

→ 練習では気温が高い中、先生の指導の元、一人一人意識高く練習に励んでいました。基礎練習から始まり、辛いランニングトレーニングも、手を抜かずにみんなで声を掛け合って気持ちを高め合っていました。

午後 14時～16時

→ フィジカルトレーニングでは、ランニングトレーニングでの疲れを見せず真剣に取り組んでいました。フィジカル面での強化、メンタル面での強化を目的としたメニューが組まれました。



< 2日目 >

合宿初めての全体でのトレーニングとなりました。

昨日の夜に行われた、全体ミーティングでの課題として『練習の前の行動を素早く』・

『学年、カテゴリー問わずにコミュニケーションをとる』・『自分の限界を超える』 など、今のチームに必要なものは何かを改めて再確認し自分での目標と、チームでの目標を持ち、**話す**をテーマに1人1人が練習に取り組みました。

今日の課題

- ・素早く行動
- ・時間厳守

練習の様子

午前 9時～11時

→フィジカルトレーニングでは、ハードな課題の中で自分を追い込み、声を継続して出し続け取り組んでいました。



午後 14時30分～16時30分

→ボールを使わず、長距離を走ったり、筋トレといった精神面を鍛えるトレーニングでした。ハードなトレーニングの中でも『全てに100%出し切る』を目標とし、声を掛け合ったり 前向きに取り組みました。



今日の反省

- ・練習以外の行動、ご飯の準備が遅い。
- ・練習中の会話が少ない

今後の課題

- ・自主練は自分の得意なことを、伸ばしたり苦手なところを練習する。
- ・声を出し続ける、走りきるなど継続的にやり続ける。

< 3日目 >

合宿最終日もボールを使わないトレーニングがメインでした。

1日目に比べて、声を出しつづけられたり練習中の掛け声の内容も的確になってきたり自主練の内容も、試合を意識してボールを置いて蹴るから、パスからトラップして蹴るなど全体でのミーティングや自主練で出た課題を少しずつ改善していました。



静岡遠征組みは4泊5日、合宿組みは2泊3日、大きな怪我もなく過ごすことができました。OFFシーズンに入るので、この合宿を無駄にすること無く、今の自分に何が必要なのか自分自身を見つめ直し成長できるように、選手 マネージャー 一同頑張っていきたいと思います。

