



マネージャー通信



2月号



**2月になり、ますます寒くなってきました。
オフシーズンも終わり、トレーニングが再開しました！**

今月は、**フィジカル**をメインにやっていきます。

【オフ期間の様子】

毎週水曜日は、部員だけで今のチームに何が足りてないか。などを話し合うなどミーティングを重ねてきました。

自主的な朝練では、ボールを蹴ったり 走ったりなどといった”今自分に何が、必要なのか”自分自身に目を向けて練習している様子が、多く見られました。

『

マネージャーから👁️👁️

学校のない冬休みやオフ期間は、アトレタの記入や練習の後に自主練をしたり食事や私生活を記録したり、振り返りをし、自分自身を見つめ直す期間になったと思います。

1年生は人数が多い分、自分をアピールする場面が少なかったり、自分の理想を現実にできないなど悩むこともあるのかな。と思います。

私達マネージャーからは、声をかけるなどの精神面のサポートしかできないけどマイナスな悩みは言葉にして吐き出すことが1番の解消になるのかなと思うので、

『今こう思ってる』や上手くいかないことなどを気軽に言ってくれたら嬉しいです☺️ 』

2月1日～4日

1年生は、校外教室で長野県にスキーをしに行きました。

皆、スキーやスノーボードをインストラクターの元、教えてもらいながら楽しく滑っていました！

5日からは、気持ちを切り替えてトレーニングに励んでいます。

【トレーニングの様子】

オフ明け一発目のメニューは、"シャトルラン"でした。

チームの目標を140回に設定して、スタートしました。

回数が増えるに連れ人数が減ってきて精神的にも辛くなるなか、自己新記録を出せるよう頑張りました。

2月1日(金)

TOP3

- | | | |
|---|------|------|
| 1 | 晩田来輝 | 185回 |
| 2 | 塩田翔斗 | 180回 |
| 3 | 三浦悠生 | 175回 |

2月11日(月)

- | | | |
|---|------|------|
| 1 | 塩田翔斗 | 211回 |
| 2 | 小林晴樹 | 201回 |
| 3 | 晩田来輝 | 197回 |

1回目に比べ、140回を越す人も多く短期間での追い上げや体力回復が見られました。

マネージャーから👀 * = * = * = * = * = * = *

140回を下回る人は想像以上に少なく、オフの期間の自主練の成果を結果に出せていたな。と思いました

2月は、毎日ランメニューがありメンタル的にもダメージがあったりオフ期間からの気持ちが入らなかったりボールを使うメニューがなく部活に行きたくないな。など思う時期ではあるのかなと思います。

今の頑張りが夏に響くと思うので、自分のために。頑張ってください！

* = * = * = * = * = * = * = *

【朝練の様子】

オフ期間でも朝練には積極的にきていました。

朝に体を動かすことはいいことなので続けていってほしいです。

朝練では、1対1やシュート練習など自分の課題に取り組んでいます。



【フィジカルトレーニングの様子】

先生のトレーニングメニュー→ステップなどの細かい動きをメインに
トレーナーの新井さんのメニュー→筋トレをメインに
1年生はシナトレを行い柔軟性を高めました。



マネージャーから👁👁



授業からのトレーニングは、体力を使うのでトレーニング後、家に帰ってからの食事や睡眠などを毎日波がないように、自分のルーティーンをつくって継続して続けられたらいいなと思います。

来月からは試合数が増えるので、今回培ったものを活かせるような試合となって欲しいです。次にフィジカルトレーニングをした時に、体力が衰えていないよう継続していくために、自分の足りない部分を見つめ直してトレーニング外でも鍛え続けてもらいたいです。

そして、今の人数で活動するのも後、1カ月ほどになりました。

新入生に目標としてもらえるプレイヤーになれるように、日常生活から心を改め直して行って欲しいです。