

平成26年11月14日

風は東から

To be continued...

新人戦に向けチーム内で
熾烈な闘いが続く！！

新人戦初戦(VS帝京八王子)まで一週間！！

TRMを通して経験値を上げ自信をつける！！

中間考査終了後から、チームは新人戦に向けて早速トレーニングを再開しました。考査中はテスト勉強(?)を一生懸命していたからか、子どもたちの身体は大分鈍っていましたが、三週間後に新人戦も迫っているので、初日から普段通りのトレーニングメニューを行い追い込みました。また再開時には頼みの昨年度のレギュラー組みが怪我で離脱していて、新チーム当初のメンバーは公式戦経験のないものが多く、不安を抱えていました。そこで、新人戦前に少しでもゲーム経験値を上げられるように**TRM**をできるだけ多く組み、実践を通して今の子どもたちに必要な**“自信”**をつけさせていきました。東久留米総合高校の新チームを皮切りに、地区トップリーグ順位決定戦の杉並ソシオ戦や東村山西、立川高校(新人戦の組み合わせを考慮してマッチメイク)と四つの**TRM**から見えてきた課題をこれから大会まで修正していきたいと思います。もちろんトレーニングの成果も徐々に表れ始め、**TRM**後には各校の先生方から東高のサッカーについて高い評価を受けています。そうなると、結果が欲しくなりますね…。

さて、新人戦まで残す**TRM**は、**15日(土)の東京成徳戦、16日(日)の明大明治戦**の二戦のみとなりました。ここで23日の初戦のメンバーを見極めていきます。いよいよ帝京八王子戦勝利に向けてラストスパートに突入します。気を引き締めてしっかり準備をしていきたいと思えます。各御家庭に於かれましても子どもたちの体調管理等ご協力お願いいたします。



<地区トップリーグ順位決定戦 VS 杉並ソシオ ゲームでは激しい攻防戦が繰り広げられる>

<東高「虎の穴」で闘うための体づくり>

二学期から週二回を目途に本格的にウェイト・トレーニングを取り入れています。9月早々に体育科の先生方でウェイトルームを拡張し、柔道場へ繋がり使用しやすくなりました。元々、倉庫であった場所にトレーニング器具を置いてあるので、まさに「**虎の穴**」という名称がシックリきます。私学のように施設や器具は恵まれていませんが、トレーニングコーチの岡林・宮崎両コーチのもと、現状の環境で工夫しながら行っています。

サッカーにおける体づくりは、決して「**マッチョ**」な体を作るのではなく、相手とのコンタクトプレーの中でも正確なプレーを行えるために必要な体を作ることです。また、「**現代っ子**」は、股関節や足首がとても硬く、これが原因で怪我を引き起こします。東高サッカー部のウェイト・トレーニングは、体の使い方も含めてサッカーに必要な体づくりを行っています。

「継続は力なり！西が丘の道も一歩から！！」



<After the Game>

全国高校サッカー選手権東京都大会は、いよいよ明日が決勝戦です。先日行われた準決勝では同じ都立高校の**東久留米総合高校**が国学院久我山高校に善戦もあと一歩及ばず…。0-1で残念ながら敗退。しかし、**三鷹高校**は三年連続を狙う強豪修徳高校の猛攻に耐え2-1で勝利し決勝へ進出。七年ぶりの全国大会出場を目指し堀越高校と闘います。

そして、**農大一高**は、準決勝で堀越高校に力及ばず残念ながら1-5で敗退。しかし、東京の高校サッカーの**聖地「西が丘」**に立ちサッカーができたことは、三年生にとってはいい思い出に、一・二年生にとってはいい経験になったことと思います。そして、東高サッカー部にとっても希望の光が一筋見えたように感じます。近い将来、東高サッカー部も**聖地「西が丘」**に立ち、あの観衆の中でプレーできることを目標に日々トレーニングしています。現在は、「**西が丘に向けての第一歩**」となる新人戦初戦、来週の23日に行われる**V S 帝京八王子**に向けてチームは最後の詰めの段階です。当日は、お忙しいと思いますが、是非、東高グラウンドで子どもたちに温かいご声援を宜しくお願いいたします！