

平成31年2月23日

# 風は東から



To be continued...

東高は冬の鍛錬期のラストスパートを迎える!!  
サッカー部マラソン大会実施!!

平成最後の鍛錬期は、いよいよラストスパートへ!!

## 「東高 Winter Soccer Carnival」での成果を春に繋げる!!

厳しい冬の鍛錬期のトレーニングがスタートして早いもので二ヶ月が経過しました。平成最後の鍛錬期もいよいよ最終章に突入しました。この冬は、いつもよりタマランの回数は少ない分、ゲームに直結するスプリント系のTRを増やしています。このスプリント系の走りは、とてもきついトレーニングなのですが、昨年の選手権から取り組んでいるアタッキングディフェンスには、絶対に必要なフィジカル要素の一つであり、Tリーグなど格上のチームに勝つためには避けて通れないものなのです。新チームには、昨年の選手権経験者が多い分、ベースができている子どもたちがいるので、例年よりミドル&ハイパワー系のTRが必然的に多くなります。このきついTRの成果（年末はコテンパにやられました）を週末のTRMで確認し、自信に繋げていきたいと思えます。

また、例年より早く東高の特徴である二年生の身体面の逞しさが年末辺りから見受けられるようになり、子どもたちは継続してきたTR成果を一番実感できる時期です。一年生も上級生同様に身体づくりへの意識は高く厳しいウェイトトレーニングに真剣に取り組んでいます。この部分のTRについては直ぐには結果が現れませんが、日頃の積み重ねがやがて大きな差となります。特に、この一年間、新たな取り組みとしてスタートした、Dr染谷氏によるトレーニングの成果は顕著に表れ、アライメント（体の構造）や疲労によるケガは大幅に減少しました。体のポジションを修正し正しく使えることによって、人間が本来持っている能力を引き上げ最大限まで近づけることにより競技パフォーマンスはアップしていきます。東高に於いてもそういう場面が見られるようになってきました。それに伴い、オフ・ザ・ピッチでの子どもたちの身体へのケアの意識もずいぶんと高まり、そういう部分も今後のチーム内競争での勝負の分かれ目となってきそうです。

## 東高サッカー部多摩川マラソン大会(9km)を実施!!

東高サッカー部恒例の「走り!!」のTRのひとつタマランの成果を、最もアピールできる学校行事「マラソン大会」は、残念ながら雨のため中止となりました。しかし、授業が終了する頃には天気が回復したので、「サッカー部多摩川マラソン大会」を実施しました。優勝は候補の飯田（2年）、二位は一年生持久走授業トップの遠藤（1年）、三位は西谷（2年）でした。

来年は、サッカー部上位独占を狙う!!



## 平成最後の冬の風物詩「寒稽古」第二弾が終了!!

平成最後のサッカー部の恒例行事である「寒稽古」第二弾は、前期入試の関係で四日間でしたが無事に終了しました。先週までの冬の寒さが嘘のような今週は春の気配を感じる暖かい朝で、最終日だけは北風の中少し身が引き締まりました。今年の寒稽古では、ボールを複数使ったトレーニング「脳トレ」と、先日訪れた嬉野ファミリー（息子たちがエスポルチ藤沢⇒聖和学園）からレクチャーされたボール遊びを取り入れ、身体だけではなく、頭にも刺激を与え、自分たちのプレーの幅を広げることに専念できました。特に、嬉野Br'sの9種類のリフティングやジंगाは次回までの宿題として出されましたが、子どもたちの喰いつきがとても良く、暇さえあればボールで遊んでいます。自然とボールと向き合うこういう姿が子どもたちを成長させます。また、入学予定の生徒が寒稽古に参加するなど意識の高さを感じ、たくさん刺激を受けた平成最後の寒稽古でした。



＜嬉野Br.sによるテクニカル講座＞



＜平成最後の「寒稽古」が、終了!!＞

## 地区選抜大会に横溝峻也が大活躍!! 大会優秀選手(25名)に選出される!!

毎年、二月上旬に三日間行われている「U16 東京都地区選抜研修大会」に、東高から横溝峻也が七地区選抜チームに選ばれました。東高からは、六年連続の選出となります。選抜チームでは、自チームとは全く違う環境、限られた時間の中で如何に自分のプレーの特徴を生かし、アピールできるかが求められます。当然のことながら、サッカーに対する真摯な姿勢や謙虚さは絶対条件となります。昨年度から、選抜大会のレギュレーションも変わり、予選リーグ後上位と下位の二チームに分かれ順位決定戦が行われます。昨年は、大成高校の選手の活躍もあり第三位でした。今年も、混戦の予選リーグを一位で抜け上位リーグに臨みましたが、残念ながら四位に終わりました。しかし、



＜優秀選手に満足せずに上を目指せ!!＞

東高から唯一選出された横溝は、勝利に貢献する1ゴールを挙げるなど、選抜大会での活躍を技術委員の方々に評価され、大会優秀選手25名に選出されました。優秀選手には、関東一、修徳、かえつ有明、成立学園、東海大高輪台、東実、堀越、駒大、大成、東久留米総合高校など、強豪校ばかりが名を連ねる中での選出は、普通の都立高校でも努力を積み重ねれば、夢を現実にできる証明ができて嬉しいばかりです。この地区選抜大会での貴重な経験と大舞台で得たことを、自分の成長に変えとともに東高サッカー部に還元し、チームの攻撃陣のリーダーシップの執れる存在となって欲しいと願っています。