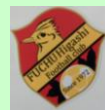


平成31年6月11日

風は東から



To be continued...

強豪校との敗戦から学び、成長をする !!
F-Higashi style 進化計画本格的に!!

選手権&T4リーグに向け F-Higashi style 進化計画!!

2019 チーム は、今まで通り TR&TRM量で大改造中!!

二年ぶり出場となったインターハイ都大会で成立学園戦に敗れ、直ぐに課題を抽出し（東高の課題はチーム全員が共有し理解はしています）、その解決に向けて、早速、TR&TRMで修正しています。もちろん、日頃のTRにおいては、今一度原点に戻らなければならない部分と東高サッカー部らしさに更に磨きをかけることを両輪として、どちらも並行してバランスよくチームが前進できるように、「F-Higashi style」の進化を計画中です。強豪校との真剣勝負だからこそ体感できた部分、通用したところとまだまだ足りないところを、この後のT4リーグと選手権一次トーナメントに向けてスタッフミーティングで整理しています。今まで通り、TR&TRMの量はキープしながら、質を高めて拘りを強くし、このインターハイで越えられなかった強豪校の高くそして分厚くそびえ立つ壁に向かって、もっともっと力をつけて挑みたいと思います。

インターハイ後も、東高サッカー部の生命線である毎週末のTRMは、強豪校のサブチームではありますが、大成、実践学園、東久留米総合、国学院久我山、駒大高校、日大三高などに來ていただき、しっかり揉まれながらチームの強化を図っています。六月からは、新一年生もトップチームのゲームに抜擢しながら、チーム内での競争を煽っているところです。スタートメンバーに指定席はありません。最終的には、努力した選手がよい選手に成長してその席をもぎ取るのです。

二週間後の6月23日(日)にはTリーグ第二戦の東大和南戦が控えていますが、その前に国分寺、東工大附とのTRMがあります。今までと同様に、実戦を通して東高サッカー部が更に進化していくように日々精進していきます。



F-Higashi style 進化論
更に鍛えて、走り続けて
2019 選手権に挑む!!

志高く、覚悟を決めた新入生 33 名が入部!!

48 期生が入学して二か月が経過しました。今年の新入部員は、現在 33 名と赴任した六年間で一番多い人数です。本入部してから一人も欠けていません。五月に実施した新入生の保護者会(24名)では、「子どもは高校でサッカーをやるために調べて府中東高校に決めた」と出席された全ての保護者の方から聞かれました。これは赴任以来、初めてのことです。欠席された中にも体験入部や文化スポーツ推薦で受験をされたところもあるので、例年よりも入部数が多いのかもしれませんが、やはり数は力であり、意識の高い子どもたちが増えたのは喜ばしいことです。ここまで厳しいサッカー部の活動を乗り越え、結果を出してきた子どもたち(卒業生含め)の成果であると思っています。

東高サッカー部では、日頃のTRから W-UP で基本の身体の使い方に時間をかけて入念に行い、強豪校に太刀打ちできるベースを作り上げてから、ボルトトレーニングに入っていきます。この部分を削れば、TR時間は短縮できるのかもしれませんが、この身体づくりは東高サッカー部の躍進には欠かせない部分であり、一朝一夕には成立しないものなので毎日継続して取り組んでいます。

さて、東高サッカー部の本格的な厳しいトレーニングは、夏休みに入ってからです。特に初めて迎える夏の菅平合宿(ダボス走り)、各種フェスティバル、TRMなどを経て、ひと夏を乗り越えてから晴れて東高サッカー部員として認められます。48 期生には多くの仲間とともに最後まで乗り越えて、真の「男」に成長して欲しいと願っています。もう暫くですが、夏までは苦しい時期も続くことありますが、是非、三年間子どもたちのサポートの方を宜しくお願いいたします。



<今年の新入生は志高く 33 名の大所帯!! 覚悟を決めてひとりも欠けることなく続けて欲しい>

今年も「勝ち飯」栄養講習会実施 !!

先日、(株)味の素による「栄養講習会」が本校視聴覚室で実施されました。毎年、一、二年生及び保護者対象(今回は 14 名)に講習会を行っています。内容は、一時間余りですが、「食」に対する再確認事項や新たな情報の提供もあり、毎年アップデートできる内容に子どもたちだけではなく、保護者にとってもスタッフにとっても貴重な時間を過ごすことができました。特に、「食」に関わることなので、保護者の方の協力、宜しくお願いします!!

当たり前のことですが、日常生活同様にスポーツの世界でも、「トレーニング—栄養—休息(睡眠)」の規則正しいサイクルを確立することは重要であり、栄養摂取に関しては、日々の基本的な生活の中で三食バランスよく食べる習慣、タイミングが最も重要です。やはり、古今東西、強い選手や結果を出す選手は、いつでも、どこでもガッツリご飯を食べています。まさに、ポパイのハウレンソウ、講習会テーマである「勝ち飯」ですね。



全ては日常生活の中にあるのです !!