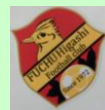


令和元年8月12日

風は東から

To be continued...



令和元年 菅平合宿打ち上げる!!
東高夏の陣も終了し、選手権モードへ!!

令和元年 “鬼の菅平合宿” も、無事に終了!!

妥協なしのダボス走り(二セット)で、選手権に向けて自信を獲得!!

令和元年、サッカー部夏合宿が、今年も7月21日～25日まで、長野県上田市菅平高原にある、「**ウイラ フリータイム**」で行われました。東高サッカー部では、今回で六年目となります。菅平高原は、標高が**1000m以上**に位置するので、日中こそは日差しが強いものの、朝晩はエアコンいらずの過ごしやすいところです。特に、今年は、梅雨前線の停滞に伴い、全国的に涼しい日が続き、菅平も朝晩は長袖が必要なくらいの寒さでした。

菅平は、ラグビーの聖地といわれていた菅平高原ですが、ここ十年以上はサッカーで利用するチームが一気に増えました。夏休み中旬までは、多くのサッカー少年たちが合宿に訪れ、今年には日本で**ワールドカップ**が開催されることもあり後半からはラグビーになります。関東のチームでは、菅平高原か波崎(茨城県)で合宿することが多いようです。



<大自然に恵まれた菅平合宿>

「なぜ?菅平高原に合宿へ行くのか…? 菅平高原にはダボスがあるから !!」

菅平高原は、標高が高いので空気が薄く、心肺機能を高めるTRには打って付けの場所です。初日は、少しジョギングするだけで息が上がってしまいます(年齢的なものもありますが…)。菅平合宿といえば、**ダボスの丘**(標高**1300～1500m**、冬場はスキー場のゲレンデとなります)での走りTRが有名です。ここは高地トレーニングの**メッカ**と呼ばれ、私も現役時代はもちろんのこと、前任校でもこの丘へ上がって走って行きました。ここは、自然の地形をフルに活用したアップダウンの激しいクロスカンントリーコースとなっていて、菅平で合宿をしている多くの運動部が、メンタリティの向上を目指し、敢えて厳しい走り込みをチャレンジしに登ってきます。ダボスの丘は、子どもたちが大きく成長するための現代版「**虎の穴**」ともいえます。東高サッカー部では、ダボスの丘に**二回**登り、チーム全員(GKは別メニュー)が同じメニューを行い、厳しい走りの中で心身ともに追い込みます。この厳しいTRの雰囲気、チーム力のバロメーターとなり、ダボス走りをやりきったことが、選手権に向けて自然と大きな自信を育むことになります。菅平での合宿の最大の目的は「**ダボス走り**」にあります。



<ダボスがあるから走る>

ダボスの丘で見えてくる、高校サッカーのスタンダード!! (ほぼ再掲)

毎年、**ダボスの丘**に登っていくと多くのチームに出会います。陸上部ではないのに、菅平にボールを持ってこないで三日間走り込みだけに来ているチームや、午前中はダボス、午後は他のクロスカントリーコースを走るチーム、嘗ては下の菅平口から菅平高原までの長い登り道を走っていた強豪チームもありました。現在でこそ、高地トレーニングは心肺機能を高め、クロスカントリーコースは足首の強化や身体のバランスをコントロールし、体幹を鍛えるという効果があることが科学的にも分かっています。しかし、そのベースとなるメンタリティの強化はその昔から多くのチームでも取り入れていました。厳しいダボスの丘での**TR**は、実は理に適っているのです。

ダボスに登ってくると、多くのチームが所狭しと走っている姿を目にします。どのチームも目標に向けて厳しい**TR**を課し、それを乗り越えるために、時にはみんなで円陣を組んだり、苦しい時に大きな声を出してチーム全体を鼓舞したり、遅れている仲間の背中を押して支える姿を目にします。その声がかたまとなりダボス中に響き渡ります。強豪校の**TR**の雰囲気や臨む姿勢から、**高校サッカーのスタンダード**を東高の子どもたちも肌で感じ取ることができます。まだまだ上のレベルがあるということも気づかされると思います。



<シンボルマーク>

私が、東高に赴任して六年目になります。**菅平合宿=(イコール)ダボスの丘走り**はすっかり定着して、今ではセットとして当たり前のように付いてきます。赴任当時は一年生だけ連れて走り到这里へ登って行きました。そこからの積み重ねこそが、ここ数年間の結果に表れたと信じています。厳しい**TR**を最後まで妥協せずにやり切れたからこそ、子どもたちのメンタリティの成長に繋がると同時に、走りの質もスキルも不思議と向上しました。

今年の三年生は、高校生活三回目の菅平合宿で「**最後までやりきる!!**」という強い意志を持って臨んだものが多かったように感じています。それが、**TR**の雰囲気や走りの質の変化に垣間見られ、子どもたちの成長を実感できた部分です。昨年並みの走りの量でしたが、質が上がった分きつく感じたことでしょうか。最終的には、最上級生である三年生の**TR**に臨む姿勢(日常生活も含めて)が、チームを牽引し、その力を大きく高めながら、高校サッカーのスタンダードに少しずつ近づいていくのです。東高サッカー部の菅平合宿を三回経験すれば、ダボスを走れば、必ず成長できます!!

また、古今東西、何処の一年生も、先の見えない高校初合宿は厳しいものです。それでも、途中の離脱者も少なく最後まで走りきれたことは、東京に帰ってから大きな自信に繋がると思います。しかし、やり切れたことに満足するのではなく、毎回の**TR**(合宿中の生活)で**100%**出し切れたかどうかを、合宿後に自問自答して欲しいと思います。



<ダボスを走り終えた達成感は、選手権&リーグ戦に向けて大きな自信へと変わっていく>

今年の合宿も、東高の**生命線**である、**スタッフの充実度が更にパワーアップ !!**

東高サッカー部では、本校教員三名の他に、六名のスタッフがコンスタントに指導に当たっています。また、昨年の三月から新たに定期的に身体のケアやチェックなど診て頂ける**染谷氏**（整骨院のドクター）やインソール会社の**三林氏**（兼GKコーチ）などがスタッフに加わり、トレーニングだけではなくメディカル面でのサポート体制も確立しました。加えてタイムリーでサッカー部のサポートをしてくれる強力なスタッフや活動をバックアップしていただいている後援会の方々（現在30名ほどの組織です）など、スタッフの数と質では、サッカー強豪校にも十分対抗できる程、充実した環境を整えることができました。まさに、スタッフの質の高さが東高サッカー部の**生命線**となっています。スタッフ陣には、東高サッカー部の指導理念や方針を理解していただいた上でコンセンサスを取りながら、常時情報交換を密に行い、こちらの要望（わがまま？）を飲んでいただいて子どもたちの指導に当たっています。現在の東高サッカー部があるのもこのスタッフ陣なしでは成り立ちません。

今年の合宿でも、多くのスタッフ陣が、本業があるのにも関わらず（ご家庭や指導チームがある方も含め）東高サッカー部の子どもたちのために時間調整をして、菅平に駆けつけてくれました。五日間、子どもたちは充実したTRと身体のケア、けが予防ができ、思う存分サッカーに専念することができました。特に、今回**PFA**（サッカーアカデミー）から初参加の二名**若田、富澤GKコーチ**は、とても個性的且つ斬新的なGK指導を三日間行われ、子どもたちだけではなくスタッフ陣もとても勉強になり、日本のGKもこういう部分をTRしていけば、世界でも十分渡り合えるということ学びました（尚、**富澤コーチ（右写真緑色ウェア）は、今回の合宿中にジブラルタル国でのプロ契約が決まりました**）。スタッフ陣には心から感謝しております。



＜東高サッカー部のアキレス腱と言われるGK陣も、充実したGKコーチのもと成長した !!＞

サッカーをプレーする以上、グラウンドで指導を受けサッカーが更に上達することが最大の目的であり、選手権やリーグ戦で勝利することが最高目標となりますが、それ以上に大切なことは、この多感な思春期の高校時代に於いて、サッカーを通じて多くの大人と出会い関わりを持つことは、現代っ子たちに必要であり、子どもたちの成長に大きな影響を及ぼすきっかけになって欲しいと考えています。この多面的な子どもたちへのアプローチこそが、東高サッカー部の**ストロングポイント**です。今回も、これだけバラエティに富んだ人たちが集まってくれました。夜のミーティングでスタッフが、子どもたちに語りかけた貴重な話の数々は子どもたちの心に響き、これからの自分たちの生き方にいいアドバイスやヒントに繋がると信じています。

「諦めなければ夢は叶う。本気で思い続け、やり続けることが大切である。」

夢を現実なものにし手に入れた**富澤コーチ**の言葉だけに子どもたちの心に響いたことでしょう。

令和元年 菅平合宿打ち上げ !!



合宿最終日に行われた、恒例の**学年対抗戦!!**今年も、一年生二チーム、二、三年生各学年一チームずつエントリのトーナメント戦で、決勝で二年生が三年生を破り見事に優勝しました。

そして、合宿最後のメニューは、東高サッカー部恒例となっている、全員で **100m×20本**を **16秒-44秒**で走る、「**思い(重い)出走**」で締め括りました。三年生にとって高校生活最後の菅平合宿をやり終えたあとの顔は、毎回、充実感と達成感に満ち溢れています。「**思い出走り**」終了後に選手それぞれがハイタッチをするという光景がとても印象的でした。三回の厳しい菅平合宿で、子どもたちは「**男**」を磨き、そして大きな自信を掴み成長して東京に帰ります。

さあ、東京に帰って、**選手権一次トーナメント&各リーグ戦**に向けて、**TR&TRM**がスタートしました。チームはいよいよ **8月14日(水)**から選手権一次トーナメントに臨みます!!

引き続き子どもたちのバックアップを宜しくお願いいたします!! 9 9お

<After the Game>

涼しい菅平合宿も無事に終了し、梅雨明けした東京に帰って来ました。合宿では精神的にタフになれたので、暑に対する**TR**は東京でやりました。それにしても、例年、合宿中の三年生の走し姿を見ていると、三年間の子どもたちの成長をスタッフ一同感じます。また、先の見えない厳しい合宿終了後、一年生は、少し逞しく成長したのでしょうか? 日焼けした顔だけではなく何か変化がみられれば幸いです。 <三回目の菅平合宿終了!! 充実感と安堵感の混じった笑顔>



尚、今合宿には保護者の方々が、遠路遥々菅平まで訪れ、たくさんの差し入れを頂きました。美味しくいただきましたのでご報告いたします。本当にありがとうございました!!