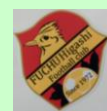


平成29年2月2日

風は東から



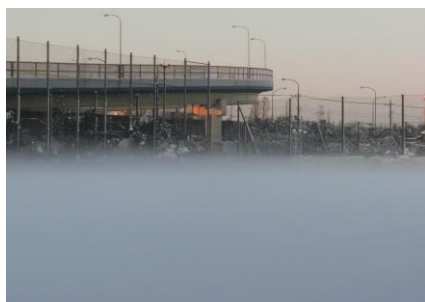
To be continued...

厳しい冬の鍛錬期がスタート!!
些細なことでも自分の成長の糧とする

今年の冬は、厳しい寒さの中で「鍛錬期」のTRに突入!!

新チームは、悪戦苦闘中!!「歩々是道場」の精神で日々精進する!!

新学期がスタートして、早いもので二月に突入しました。明日は節分、明後日は立春です。今冬は例年になく寒く冷え込み、先週降り積もった雪も子どもたちの懸命の雪掻き(剥がし)のお陰で、未だにグラウンドの端に雪は残っているものの、サイズを小さくしてゲームができるまでに回復しましたが、追い打ちをかけるように今週も雪が積もり、グラウンド状態はいつになったら全面回復するのやら、本当に困ったものです。今年の冬は久しぶりに天気予報と睨めっこの日々を送っています。



<今年は雪に泣かされるものの、雪掻き&雪剥がしでフィジカルトレーニングに!!>

新「F-Higashi Style」へ、チームは暗中模索中!!

さて、チームの方は、週末のTRMで勝てない日々が続いています。現状は、U16 地区選抜チームに召集されたり、先の選手権予選でメンバーだったものが怪我のため戦線離脱していたりと、毎試合メンバーが定まらず苦しい台所事情の中で闘っています。しかし、ここを言い訳にせず、現在いる元気なメンバーで新たな「F-Higashi Style」にチャレンジしているところです。新チームでは、強烈な「個」を持ったものがない分、メンバー全員でシンプルなことを徹底してやらなければなりません。今まで以上に多くのことを子どもたち同士擦り合わせながら、チーム作りを行っていきます。時間の掛かる作業ですが、万事、一朝一夕にいかないことばかりであり、チームは新たなことに取り組んでいるところなので、暫くはゲーム結果も表れず、先輩たちと比較され苦労の日々が続いています。自信を失うこともあります。今はじっと我慢の時です。スタッフも原点回帰で、赴任前の四年前に立ち戻り、今まで築き上げたベースの上に新たなチームを組み立てていきたいと思っています。

東高のような普通の高校サッカー部は、メンバーが毎年入れ替わるので、一貫したチームコンセプトを確立した上で、旧態依然にならないよう選手もスタッフも常にアップデートしていかなくてはなりません。結構大変な作業です。しかし、新たな「F-Higashi Style」が完成したときに今までとは違った結果が表れるのではないかといつも楽しみにしています。

東高サッカー部冬の風物詩「寒稽古」第一弾が無事に終了!!

三学期スタートして二週目、1月15日～19日までの五日間、サッカー部の恒例行事となった「寒稽古」第一弾が行われました。東高サッカー部の寒稽古がスタートして今年で四年目となり、冬の恒例行事として定着してきました。寒い冬の朝に、いつもより早く起きて、辺りがまだ暗い中に学校へ向かう。いつもとは違う、環境の中で仲間とボールを蹴ることはとても新鮮です。この寒稽古では、サッカーに対する気持ちが本気なのかどうかを試されます。今年度は、**スペシャルゲスト**に**佐藤コーチ**が勤務前に子どもたちに指導に当たってくれました。ドリブルを使って相手との間合いや駆け引き等、選手に必要な部分を指導され貴重な経験ができたと思います。感謝感謝です!!

また、各御家庭に於かれましても、寒稽古のお陰で朝の準備等が大変だったと思います（聞いています）。ご協力ありがとうございました。**第二弾は二月中旬**です。宜しくお願いいたします。



< **寒稽古とは、サッカーに懸ける自分の意志(本気度)を確認する大切な瞬間である!!** >

早朝、雪掻き(雪上フィジカルトレーニング)でサッカー部員が大活躍!!

1月22日(月)の午後から降り出した雪は瞬く間に積り、天気予報通り多摩地区では一晩で**30 cm**近くの積雪となりました。翌日が都立推薦入試の出願日ということもあり、受験生の混乱を避けるために、「**寒稽古のおかわり**」ということで、早朝から近所に住むサッカー部員と有志を招集して正門前から昇降口まで雪掻きを行いました。スコップを使っての慣れない雪掻きに子どもたちも汗を掻き掻き四苦八苦していましたが、さすが「**数と若さは力なり!!**」三十分ほどで**出願ロード**を確保できました。この時期の受験生に、滑った・転んだという言葉は禁句ですから…。

早朝から学校や昼休みのグラウンドの雪掻き&雪剥がしなど、日頃から大変な作業を課せられるサッカー部員たちですが、これも全てトレーニング(**フィジカル&メンタル**)の一環として積極的に受け入れるようにしています。厳しいことや面倒なことを避けるのは簡単ですが、敢えてそれに目を向けて、日頃の**TR**で培った力で立ち向きます。

禅語にある「**歩歩是道場**」とは、日常の行動のひとつひとつが全て自分を鍛える道場のようなものであるという意味です。「**目の前に落ちているごみを拾え。ゴミに感謝しろ!!**」と、**佐々木則夫氏(元なでしこジャパン監督)**の父親はよく言っていたそうです。「**人生に無駄なことはひとつもない!!**」

自分自身を成長させる「鍵」は、日常生活の中にたくさんあります。どんな些細なことも見逃しません。いつでもどこでも、謙虚な気持ちと心掛け次第で自分を高めることができるのです。



ピンチがチャンス!! 雪上は足腰TRになる