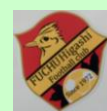


平成30年7月29日

風は東から

To be continued...



2018 菅平合宿 無事に打ち上げる !!
選手権一次Tに向けてファイナルステージ突入!!

恒例のダボス走り(2セット)は、**ハンパない!!** 菅平合宿が無事終了 !!

三年生の“人間力向上”こそが、二次トーナメント進出への**カギ !!**

今年も7月21日～25日まで、サッカー部恒例の夏合宿が、長野県上田市菅平高原にて行われました。東高では、今回で五年目となります。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。しかし、今年の菅平は、とても暑く、厳しい環境の中での合宿となりましたが、子どもたちは東京の暑さに身体が慣れていたせいも、元気にTRに臨みました。



＜夏の菅平は、TRで多くのチームが訪れる＞

菅平高原は、標高が高いところなので空気が薄いため、心肺機能を高めるTRには持って来いの場所です。少しジョギングするだけで息が上がります。夏休み前半は、多くのサッカー少年たちが合宿に訪れ、後半からはラグビーに変わっていきます。ラグビーも2019年に日本でワールドカップが開催されるので、ラグビー熱復活といったところでしょうか…？

「なぜ？菅平に合宿へ行くのか…？ 菅平にはダボスがあるから !!」

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、前任校でもここへ上がってきて走っています。ここは、アップダウンの激しいクロスカントリーコースであり、菅平で合宿をしている多くの運動部が、自分の懸けているスポーツに対して意志の強さを確認するために、敢えて厳しい走り込みに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「**登竜門**」ともいえます。毎年、東高サッカー部では、ダボスの丘に**二回登り**、チーム全員(けが人は別メニュー)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まれます。しかし、この厳しいTRの雰囲気、今年のチーム力のバロメーターとなり、ここでのメニュー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となります。菅平での合宿の最大の目的は「**ダボス走り**」にあります。



＜ダボスの丘で走るために菅平へ行く!!＞

ダボスの丘で見えてくる、高校サッカーのスタンダード!!

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(車で登って来たと思います)長い登り道を走っていた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取り入れていました。実は、厳しいダボスの丘でのTRは、理に合っているものなのです。

そして、ダボスに登ってくると、多くのチームの生徒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、こだ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。そう、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。

私が、東高に赴任して五年目になります。**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で走りに山へ登って行きました(上級生はハイキング程度でした)。そこからの積み重ねこそが、ここ二年間の結果に表れたのだと信じています。厳しいTRを最後まで妥協せず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りました。不思議と走りの質もスキルも向上しました。

三年生にとっては、高校生活最後の菅平合宿。最上級生の夏合宿に臨む姿勢がチームの雰囲気に大きく影響を及ぼします。今年は、人数も**14名**であり三回ともダボスを制覇したのも少ないからか、ひとりひとは頑張っていたのですが、「**東高サッカー部のために俺がやってやる !!**」という、チームをグイグイ引っ張るパワーを持ったリーダー的な存在が現れませんでした。もちろん、自分のことに集中しやりきることが大前提ですが、今年のチームの課題が最後まで残りました。

選手権二次トーナメント進出へのキーは、三年生の更なる「**人間力向上**」と「**全員がリーダーたれ**」というスタンスを取るのだと思っています。最上級生としてのプライドを持って、選手権一次トーナメントに向けて**ファイナルステージ**のTRに強い気持ちで臨んで欲しいと思います。



＜ハンパないダボスの丘を走りきることが、自信と成長に繋がる!!＞

今年の合宿も、東高サッカー部の**生命線**である、**スタッフの充実度は抜群 !!**

東高サッカー部は、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、この三月から新たに定期的にコンディションを診て頂ける染谷氏（整骨院のドクター）やインソール会社の三林氏などがスタッフに加わり充実したサポート体制を敷いています。他にも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が指導に当たっています。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ていて、まさに東高サッカー部の**生命線**となっています。もちろん、スタッフ陣には、東高サッカー部の指導理念や方針こちらの要望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子どもたちの指導に当たってもらっています。彼らの存在なしでは、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有り得ません。

今年の合宿に於いても、本業があるにも関わらず（ご家庭や自分の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、多くのスタッフの方が、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打ち込むことができたことに心から感謝しております。また、リハビリ組についても極め細やかな指導のもと充実したTRができ、早期復帰に繋がることと思います。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。



＜リハビリ組にも手厚いTR＞

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目的であり、選手権やリーグ戦で勝利しチームの目標を果たす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、特に現代っ子たちに必要不可欠なものであり、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。本当に、これだけバラエティに富んだ人たちはいません。

夜のミーティングでスタッフひとりひとりが、子どもたちに話してくれる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。

「菅平マジック!!」とは、非日常の生活が醸し出す不思議な力なのです。



＜日帰りの芦野GKコーチ＞



＜佐藤先生は独特の世界観を持つ魅力的な人＞



＜今年も大変お世話になりました!!＞

2018 菅平合宿打ち上げ!!



合宿最終日は、恒例の**学年対抗戦!!** 今年も、各学年一チームエントリの総当たり戦で、三年生が意地を見せて全勝優勝しました。

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。やはり、三年生にとっては高校生活最後の菅平合宿をやり終えた顔は、充実感と達成感に満ち溢れています。三回の菅平合宿で、子どもたちは自信を掴み、「**男**」を磨きました!! 夏の前半戦はこれで終了です。

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**がスタートします。チームはいよいよ**ファイナルステージ**に突入します。

<After the Game>

今年の夏は、日本列島に高気圧が二つも張り出し、全国各地で猛暑日が続く、青梅市でも観測史上初の40℃を記録したとか…。菅平も昨年とは大違い。久しぶりにジリジリと日差しの強い、暑い菅平だったので、**TR**を通して肉体的にも精神的にも追い込むことができました。

毎年、合宿中の三年生の走りを見てみると、三年間の子どもたちの成長をスタッフ一同感じます。今年も、全体的に人数が少ない分、目が行き届いたので手に取るように分かります。

先の見えない厳しい合宿で揉まれた一年生は、日焼けした顔以外に、帰宅後何か変化を感じることはできましたか? 例年になく、生活面の躰の部分や、食事のことで指導が入りました。もっともっと「**気配り、目配り、心配り**」ができる人間になって欲しいですね。

さて、七月下旬から八月上旬にかけて、チームは武者修行に出かけます。これが、選手権に向けてのラストスパートになります。残り三週間という限られた時間の中で、合宿で取り組んできたことを整理して、活かしていきたいと思えます。

尚、今合宿も三年生の保護者の方を中心に、遠い菅平まで差し入れして頂きました。コンビニのない生活の中、貴重なおやつでとても美味しくいただきました。本当にありがとうございました!!