

## 第2回 サッカー部 休業中トレーニング

こんにちは。サッカー部顧問の酒井です。みなさん、毎日トレーニングしていますか？6月から再開すること、部活が再開することを願って、今のうちにコツコツとトレーニングに励みましょう。先生はバス通勤なのですが、学校からの帰りは「大泉郵便局」で乗車せずに、大泉学園駅まで歩いて、大泉学園駅で乗車して帰るようにしています。だいたい3キロくらいなので良い運動です。土日は10キロ走るようにしています。サッカー部のみんなに課題を出したので、先生も毎日トレーニングしているので一緒に頑張りましょう！

### 【メッセージ】

3年生：最後の大会に関してはどんな形で行われるのか、中止なのか、小さい規模で開催されるのか、先生にもわかりません。先が見えないからモチベーションが上がらないかもしれないけど、こんなときこそみんなで楽しくサッカーしている姿をイメージしながらトレーニングに励みましょう！大会が中止になってもこのまま引退の形はとらないから安心してね！今は体力落ちているからとにかく走ろう。ボールタッチの感覚が鈍っているから毎日ボールに触れよう。あとは受験勉強もあるから毎日コツコツ頑張りよ。休業中も課題がたくさんあると思うけど、必ずすべて出すこと。1年生から提出物に関してうるさく言ってきました。今が1番頑張るときだ！がんばれ3年サッカー部！

2年生：1年生は入学してやる気に満ち溢れている、3年生は部活もラストだし受験勉強があるから必然的に頑張る、2年生はどうですか？目標はありますか？毎日だったら過ごしていませんか？今年度はみんなには後輩ができます。昨年度いろんな先輩に出会いましたね。頼りになる先輩、目立たないけど努力している先輩、口だけで行動に移さない先輩、…。みんなはどんな先輩になりたいですか？部活が再開されたら1年生にたくさんのお話を教えなければなりません。優しく説明する。説明下手だから行動で示す。いけない事をしていたら注意をしてあげる。お世話になった先輩たちがしてくれた事を後輩のみんなにしてあげようね。みんなには来年もあります。長い視野をもち、この期間を乗り越えよう！

1年生：サッカー部に入る予定の子、入るか悩んでいる子。みなさんに会えるのを楽しみにしています。中学校生活を楽しみにしていたのに学校が休みになってしまって残念です。下を向いていてもどうにもならないことなので今は前を向いて進んでいきましょう。サッカーが好きなみなさん、様々なトレーニングメニューを載せたので、ぜひやってみてください。部活がスタートしたら一緒に楽しくボールを蹴りましょう！

### 【取り組んでほしいメニュー】

- ① ランニング：30分は走ろう。自分のペースで。
- ② リフティング：利き足100回/逆足50回/両足100回/もも100回/ヘディング50回
- ③ 筋トレ：腕立て20秒×5/腹筋(右,左,真ん中)20秒ずつ×5/ジャンプ(右,左,両足)20秒×5
- ④ ボールタッチ：前回の動画を参考に。自分が好きなトレーニングを。たくさん触れる事が大事。