

第4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。トレーニングに励んでいますか？予定では6月から学校が再開されます。部活はいつ再開されるのか未定ですが、学校再開と同時に部活がスタートしても良いように全員が意識を高くもってこの期間を充実させましょう。

『今までの学校生活を“普通”だと表現するなら、早く“普通”に戻らないかなと考えてしまいます。けれどそうではなくて今の状況を受けて、新しいものを作る気持ちでいきましょう！』先生の恩師とこの前電話で話したときに、先生の恩師はこの言葉をチームに発信したようなので先生もマネしてみんなに伝えました。この新型コロナウイルスに関わって世界は大きく変わりました。目的地の行き方、物の買い方、ごはんの作り方、家での過ごし方、勉強の仕方、人との接し方、仕事の仕方、……。あげればキリがありません。世間・社会の関心も大きく変わったことでしょう。休校が明けたとて、きっと“普通”はもうないのでしょう。“普通”に戻す、戻るにはたくさん変わってしまったのです。そのため、この期間に新しいもの(自分)を作っていきます！

【今日取り組んでほしいメニュー】今日はラントレだ！！

①ストレッチ：ケガしないように練習の最初にやるストレッチをしよう。

②ラントレ：・チャンネル名『青山学院フィットネスセンター』

【お家で出来る!】走らないラントレ



⇒室内でできるトレーニングです。1種目30秒×18セット×2セット=18分
余裕がある子は3セットやってみよう。下肢の筋力や体幹の安定性、上半身の強さや腕ふりなどランニングに必要なエクササイズを18種目行います。種目を連続して行うことで有酸素運動になり、持久力アップ、脂肪の燃焼効果も期待できます。動画の中で説明もあるし、タイマーもあるのでやりやすい。先生もやっています。

③リフティング：得意な子は第1回に載せた『クレイジーボール』のリフティングをチャレンジ。
苦手な子はインステップ 100/インサイド 50/両足 100/もも 50/頭50

④ボールタッチ：気分転換に好きなように自由にボールタッチしよう。

⑤クールダウン：しっかりストレッチして今後もトレーニングできるように身体をケアしよう。

みんなお疲れ様！がんばったね。予定通りなら来週月曜日から学校再開だ。
みんなに会えることを楽しみにしています。お互い良い時間を過ごそう。