# 仙台合宿３日目

2016.02.18

2 泊 3 日の合宿もあっという間に過ぎ、最終日がやってきました。
選手たちの疲れもピークに達してきた頃ではないでしょうか。
朝食は昨日に引き続きビュッフェ形式です。選手たちはとても疲れているように見えますが、ご飯はしっかり食べて最後の練習前に体力をつけておきましょう！
本日のメニューは坂ダッシュ！！今年いいスタートが切れるよう全力で坂を駆け上がります！！
朝はみんなテンションが低かったですが、外に出れば爽やかな姿が見られます！！
ダッシュ前に体幹を行います。3 日間森トレーナーが付き添い、選手の疲れた体や怪我人を支えてくれました。

去年に引き続き今年も森トレーナーにはお世話になります。

マネージャーも選手を全力でサポートして参りました。

選手を見つめるまなざしはたくましいものですね。

まずは坂を二人組になって登っていきます。見た目とは違い手に重心がかかり実際はとてもきついものでした。

選手の足を持つ方は、とても楽しそうな様子が見られました。

それではいよいよ坂ダッシュ 40 本。スタートです！！

例年キーパー陣は坂ダッシュではなく別メニューをこなしてましたが、今年は彼らもダッシュします。
チーム全員が同じ練習を行う姿勢は今年のスローガン『一意戦心』に繋がっていますね。

始めはまだ選手達に余裕が見られます。
先頭をきるのはやはり新四年生。
左から靏岡、中里、仲原
たくましい彼らの背中に後輩部員はついていきます。
苦しくなってき始めますが選手たちは互いに声を掛け合いながら懸命に走りぬきます。

左、新四年嶋田はとても楽しそうに坂をかけ上っていますね笑

右、新二年今村は爽快な走りを見せてくれます。

右、新三年大内はクロカンで一位になった体力の持ち主。笑顔がみられますね。

左、新二年田北も負けじと走っています。

左から新四年河野、川原ペア。

川原は合宿前まで体調が優れませんでした。しかし走ることを辞めず最後まで走りぬきます。

最後の一本に入り、手前新二年御所園は元気よく叫び走っていきました。

40 本無事走り終えたと思いきや、さらに 10 本追加に。

ラスト１本は全員で走りぬきます！

走り終えた後の選手たちはとてもすがすがしそうでした。拍手と笑顔が見られますね！！
お疲れさまでした！
最後は新四年主将天野の言葉で締めます。

全員での記念撮影。いい笑顔です。

天候にも恵まれいい形で合宿を無事に終えることができました。

最後のいただきますは新二年石川からです。
彼は合宿で一番多くご飯を食べていたと思われます笑
ごちそうさまの挨拶は新三年狩野です。何度もやり直され、最後はものまねでひと笑いとっていました笑

帰りのバスの途中で被災地の元へ訪れ、岩沼復興の象徴「千年希望の丘」を実際に目で見ました。
主将天野が鐘を鳴らし、選手・マネージャー一同黙祷をしました。

今年の合宿はただ鍛え上げるためだけではありませんでした。仙台まで遠征をし、実際に起きた震災の出来事を被災者から聴き、目で見ることにより選手・マネージャーはそれぞれ生き方を改めて考えさせられました。
合宿でこのような経験をさせていただき、さらにチームが一体となり個々が大きく成長できたのではないでしょうか。
これから約一か月後にはアミノバイタルカップが開催されます。この合宿で鍛えあげた力を発揮し目標である関東戦に繋げていきます。
今年も我々一同日々精進して参りますので今後とも OB・OG 並びにご家族の皆様温かいご支援・ご声援のほどよろしくお願い致します。

# 仙台合宿２日目

2016.02.17

さて、仙台合宿２日目にまいりましょう！
本日は雨との予報もありますが、寒さに負けている場合ではありません。
全員で元気に１日を乗り切りましょう！
ビュッフェスタイルの朝ご飯をたくさん食べたあと、９時から練習開始です。

全員で円陣を組み気合を投入します。

まずは森トレーナーによる体幹トレーニング。

しっかりとしたトレーニングを行い体幹を鍛えることで、怪我の予防につなげます。

新 3 年　山崎

つま先まで体が直線になっていますね！

ここからは二人組でのトレーニングです。
トレーニングのキツさに叫んでいる選手もいましたが、とても和やかな雰囲気で行われていました。

足首を固定しハムストリングスと腹筋を使い、ぎりぎりまで手をつかずに前に倒れます。

奥：新 3 年阿部、手前：新 4 年天野
彼の筋力を駆使し地面すれすれまで堪えます。

次はダッシュです。
途中で止まる動作を入れたり、座った状態からスタートしたり、森トレーナーが考えてくれたトレーニングを楽しみながらこなしていきます。

トレーニングはまだまだ続きます。
いろいろな種類の筋トレをサーキット形式で 3 周も行いました。
足場が悪くすべったり泥が跳ねたりしながらも、20 秒間気を抜くことなく必死に体を動かしていました。

さあ、待ちに待ったお昼の時間です。
およそ2時間半の練習を終え、みんなお腹を空かせているはずです。
部員はこんなに食べるんです！！

新2年田中(秀)

お昼ご飯後、少し休息を取ってから午後の練習スタートです。
午後はフットサル大会です。
7人ひとチームで8チームの総当りで試合が行われました。
かなり過酷な罰ゲームがあると聞き、みんな気合十分です。

フットサルとはいえ、体をぶつけあい普段同様に白熱した試合が行われていました。
いつもよりコートが小さく、ゴールキーパーもいないため、ゴールシーンがたくさん見られました！

シュートが決まるたびに一喜一憂する選手たち。

新４年の中里、仲原。

新４年河野

こちらはシュートが決まり喜ぶ、新 2 年キーパーの山本。
普段得点に絡むことがない分、喜びが伝わってきますね！

選手がフットサルで楽しんでいる間、リハビリの選手はトレーニングを行っています。
新 4 年坂東

新 2 年杉山と森トレーナー

森トレーナーは選手の怪我の治療や体のケアだけでなく、選手ひとりひとりの怪我の具合に合わせたメニューを考えてくださっています。

とても気さくな方で、選手もマネージャーもみんな森トレーナーにお世話になっています。

いよいよフットサル大会の結果発表の時間です。

1 位は 7 試合で勝ち点を 16 点も取った 8 チームです！！

有力チームとして名前が挙がっていなかったにも関わらず、新 4 年河野を中心に抜群のチームワークを見せつけてぶっちぎりの優勝でした。

5，6，7位のチームは罰ゲームとしてミラードリルを行います。
みんな必死に指示に従って動いていました。

勝ち点1の差で惜しくも最下位の7チームは､昨日走ったクロカンのコースを1周します。

新3年阿部
2時間弱試合を行った後の坂道はとても辛かったと思いますが、7人全員しっかりと走りきりました。

夕ご飯の時間です！
いただきますの挨拶は新 3 年の大田です。
独特の話し方で普通のことを話していても不思議と面白く聞こえます。

夕飯後はミーティングです。
部屋ごと、役職ごとにシーズンイン以降の反省、改善策について話し合い、それぞれ発表しました。
とても密度の濃い有意義な時間になっていたと思います。
辛い中でも、学年関係なくお互いに声を掛け合い鼓舞している姿が随所で見られ、合宿の意義を感じることのできた 1 日でした。
唯一の 1 日練でしたが、あっという間という声がよく聞かれました。
それだけひとつひとつのことに集中して取り組んでいたということでしょう！
疲労は溜まってきているとは思いますが、明日のトレーニングも気を抜くことなくがんばりましょう！！

# 仙台合宿１日目

2016.02.16

関東昇格という目標を達成することができなかった今、『2部リーグ優勝』という新たな舞台での目標となり
主将新４年天野が率いる新チームは『一意戦心』という言葉をチームスローガンとして掲げ今シーズンも精進して参ります。
そしてまず最初に待ち受けるのはアミノバイタルカップ！
2部リーグに降格してしまったので、関東リーグと公式戦ができる最初で最後のチャンスです。
なので今シーズンこのアミノバイタルカップに懸ける想いは強く、このアミノバイタルカップに向けて最初の一歩が 2月 16日から 18日にかけて 2泊 3日の仙台合宿です。
去年冬の合宿は鹿島に行きましたが、今年は新たに仙台という地で合宿を行いました。
今年度コーチをして頂く事になった前年度主務の池田コーチ、森トレーナーも参加して頂きました。
いつもよりさらに寒い土地、そして体力作りに励み、チームそして個人としてもレベルアップして帰って来たいところです！
朝 7時 15分に東京駅に集合し、新幹線で仙台駅に向かいます。
朝早かった為、車内では眠りについてる選手が多数いました。
およそ１時間半で仙台駅に到着！！
冬の合宿は走り合宿と言われている為、足取りが重い様子です。
仙台駅からバスに乗り１時間弱で今回お世話になる
モンタナリゾートホテルに着きました！
ホテルの方に挨拶をしてすぐに昼食を食べます。
合宿中ご飯の挨拶は主将新４年天野の無茶振りによって決まります！
まず１日目の昼食のいただきますの挨拶は新３年萱槇です。
一瞬焦る姿が見られましたが、すぐに表情を変え朝の遅刻を反省し頼もしい言葉が聞けました。
ごちそうさまの挨拶は新２年比佐です！
初めての挨拶に緊張した面持ちです！(笑)

昼食を終え本日の練習が始まります！

毎年検見川でクロスカントリーを行っていましたが、今年は新たな土地で行うため普段より楽しみな様子が伺えます！
新２年生は初めてのクロスカントリーです！
選手からは笑顔が見られますが、これから辛い走りが待っています(笑)
１時間後は、辛い表情をしていることでしょう！

ストレッチをしてクロスカントリーが始まります。

まずは全員でコースを確認してコーンを置きます！
これだけでも辛そうですが、いつもとは違う景色に楽しそうな面持ちが見受けられます。
それではクロスカントリー開始です！
今年はキーパー陣も参加して走ります！
リハビリの新４年年坂東、留学中の新３年久保田を除いた３人のキーパーが走ります。
(主将新４年天野、病み上がりの新４年川原、リハビリあけの新２年山本)
慣れないアスファルトのコースですが、選手たちは必死に走り抜きます。
池田コーチもかけ声をかけて鼓舞しています！

徐々に自分のペースを掴み、より早く完走することに注力しています。
そんな姿を目にし、マネージャーもタイムだけを言うのではなく頑張って！という声が聞こえます。
気がつくと 6 周を終える新 3 年大内が見えてきました！
43 分 4 秒で完走です！！
そしてその次は新 2 年加山が 43 分 23 秒で完走！
続々とゴールする選手が現れます。
クロスカントリーを 6 周、約 1 時間半で走りきりました！

こちらはベストファイブ＋池田コーチです！

右から新 4 年大村(4 位　44 分 37 秒)、新 4 年田中(大)(3 位　43 分 35 秒)、池田コーチ、新 3 年大内(1 位　43 分 4 秒)、新 2 年加山(2 位　43 分 23 秒)、新 4 年中里(5 位　45 分 25 秒)
新 4 年中里は一人だけ手で 5 位と示しています！(笑)
新 3 年木下は上位を狙っていましたが途中足をくじいてしまい惜しくも 10 位に、、、
ですが思っていた記録を達成することができなかったが、自分に勝ったと誇らしく言っていました！！

そしてこちらはワーストファイブです！

右から新４年河野、新２年浅沼、新２年関口、新４年川原、新３年小林
みんな手で示している数字は順位と関係ありません(笑)
病み上がりで体力が戻っていない新４年川原、途中怪我をして抜けていたが完走したいと言って走り出した新３年小林もよく完走しました！
その後は入念にストレッチをして本日の練習を終えます。
順位関係なく約１時間半走りきった選手達からは達成感や満足感で満ち溢れていました。
このようなことを味わうことが出来るのも走り合宿と言われている冬合宿の醍醐味なのではないでしょうか。

練習を終えてからは夕食です！
夕食のいただきますの挨拶は新３年鈴木です。
そしてごちそうさまの挨拶はムードメーカーの新４年河野です。
いつもは終始笑いを取っている彼ですが、しらけてしまいなかなかごちそうさまの挨拶ができません(笑)
その後は泣き泣き挨拶をしていました！

夕食を終え、被災者の方による語りべの会が開かれます
今回、この仙台に来た理由のひとつがこの語りべの会です。
あの 3.11 から約 5 年の月日が経った今だからこそ、私達のような若い世代がお話を聞き、あの震災を忘れない事、そしてこれからの未来に活かす事が大事であると思います。

実際の被災者の方、現地の方からお話を聞く事で選手達はネットやテレビからでは感じる事は出来ない様々な想いを感じる事が出来たでしょう。

貴重なお話を聞いたあとはミーティングです！
ミーティングの最初には今年度のチームのサッカーや目標を確認させるためのテストをします。

マネージャーはカンニングをする選手がいないかチェックしています。
テストを終え、選手でミーティング、マネージャーは森トレーナーとミーティングをします。
選手はその後部屋ごとにミーティングをして明日のミーティングに備えます！
リハビリ選手は除きますがキーパー陣も含めて全員がクロスカントリーを完走することができたということは個人としてはもちろん、チームとしての一体感は増し、ミーティングでは一人一人の意識を高めることやチームとして様々な事を共有する良い機会になったのではないでしょうか。

これにて 1 日目の合宿が終了しました。
2 泊 3 日という短い合宿ですが、まだ終わりではありません！
明日も頑張っていきましょう。
本日はお疲れ様でした！！