

## 【特色ある活動報告】

### サッカー部 チェントクオーレハリマ合同練習

活動日	2022年9月4日(日)
実施場所	本校グラウンド
特別講師	チェントクオーレハリマ監督+選手22名
概要	Tr1 w-up Tr2 パス&コントロール Tr3 6vs3(3色) Tr4 4vs4 2サーバー Tr5 3vs2ゴール前崩し Tr6 5vs5 2GK ゲーム
生徒感想	3年 「今までにやったことのない練習をして強度・技術の高さや、プレー中に考えていることの量の多さを知って自分たちが普段やっている練習での意識の低さを思い知らされました。もっと本気で取り組まなければ勝てないと改めて感じました。」 「今回のチェントクオーレハリマさんとの合同練習会を通してたくさん刺激を受けました。練習内容は2時間という短い中で、濃い内容で普段以上に疲れました。チェントの選手の方々は練習と休憩の時の切替が完璧にできていたので自チームにも活かせると思いました。他にもサッカーのことだけでなく、人としての行動の仕方や社会に出た時に必要なことも熱く指導していただいたので良かったです。本日はありがとうございました。」 「チェントクオーレハリマさんとの合同練習は普段の練習よりも強度の高い練習で1人1人にこだわりがあってとても質の高いトレーニングになりました。止める技術はもちろんのことで守備のポジショニングまで意識高くこだわっていて、ただ単に毎日のトレーニングをこなすのではなく、試合のためのトレーニングをしていると感じました。そして何よりも自分自身の成長につながったと思います。この合同練習の経験を活かして選手権に向けてチームを勝たせられるプレーヤーに成長していきたいと思います。本当にありがとうございました。これからもよろしく願います。」 2年 「チェントクオーレハリマの皆さんと一緒に練習させて頂いた感想として、まずとてもしんどかったです。休憩がとても短くてまったく無駄のな

い2時間だったと思います。入れ替わりもとてもはやく、プレー中の切り替えの速さはそういうところからきているのだと思いました。練習メニューに関してはシンプルだけど制限を入れたりしていてとても難しかったです。フィジカルもとても強く、1つ1つのプレーをこだわっていると感じました。また、コミュニケーションを積極的にとってくださって、とてもやりやすかったです。これを活かし、選手権も頑張りたいと思います。」

「今回の練習を終えての感想は、練習メニューがとても実践的だなと思いました。僕たちが普段していた練習の1個上のレベルの練習だと感じました。とてもルールが難しく、プレーが詰まってしまった場面が多くなってしまいました。その時にチェントクオーレハリマの皆さんが易しくわかりやすくアドバイスをしてくださったので、次のプレーへの自信になりました。またこのような機会があればたくさんのことを学びたいです。」

1年

「今日一緒に練習させていただいたチェントさんはまず練習の1分1秒を大切にとても高い意識で練習されていました。休んでいるときの外からの声掛けや攻守の切り替えなど練習の少しの時間も無駄にしないで練習されていて見習おうと思いました。」

