新人戦 サッカー 県大会

伝スポ

福岡舞鶴に 4失点も

成長 県基準 感じた

伝習館スポーツ

第２６号
令和５年１月
伝習館高等学校
広報・中学募集課

令和4年度福岡県高等学校サッカー新人大会兼第44回九州高等学校U-17サッカー大会県予選は、1月14日に三池工業高校他で1回戦が行われ、伝習館は、福岡舞鶴に0―4で敗退した。

経験糧に 前に進む

サッカー

福岡県高等学校サッカー新人大会
14日　三池工業グラウンド

伝習館	0	0－3	4	福岡舞鶴
	0－1			

前半に3失点

雨上がりの少しぬかるみがある状態で始まった1回戦。試合を優位に展開したのは福岡舞鶴だった。開始2分、コーナーキックからのヘディングシュートで先制。その後も、スピードを生かした攻撃で、22分、31分と得点を重ねた。

対する伝習館は、相手ディフェンスの素早いチェックや統率の取れた守備に苦しみ、思うように攻撃ができないなかでの前半終了となった。

最後まで攻め抜く

後半に入ってからは、相手のスピードに少しずつだが対応できているように見えた。攻撃面では、素早いパス回しから中村駿汰（2年大木中出身）がサイドから切り込み、宮原光希（2年柳城中出身）がドリブルで相手守備陣の突破を試みる。守備では、ゴールキーパーの須﨑康成（2年大和中出身）が相手のシュートを何度もセーブした。しかし、流れを引き寄せることはできなかった。

後半の均衡が破れたのは12分、福岡舞鶴に試合を決定づけるような4点目を奪われてしまう。その後も、伝習館イレブンは、得点を狙い、果敢に攻撃を繰り返すも、最後まで相手ゴールを割ることはできなかった。

スピード・技術

令和元年度新人大会以来の3年ぶりの県大会進出（選手権の二次予選は令和2年度に進出）は、4失点の初戦敗退となった。

「県大会のレベルは高かった。」特に、中部地区代表校は、スピード、技術ともに高いレベルでの予選を経験している強さを感じた。

また、「県大会」という特別な試合の緊張感を経験できたことは何事にも変えられない経験となったに違いない。

タフになること

伝習館イレブンは、この大会を経験したことで、県のレベルの高さを感じることができた。また、自分たちができたこと、できなかったことも見えた。年度が変わるとすぐに、インターハイの予選が始まる。リーグ戦はタイトな日程。その中でもっともっとタフになる必要がある。常に目の前の試合で全力を出し、勝ち続けられる技術、戦術も当然だが、タフさ、試合中の駆け引き、そういうところまでも今回経験したことを生かしてほしい。

この冬は「限界突破」

「火事場の馬鹿力」というものがありますが、実はこれにはちゃんとした科学的な根拠があります。

簡単に言うと、生命の危機に直面すると脳のリミッターが解除され、身体が本来持っているパワーを発揮できる…という話です。

実は筋肉にはそれに付随する自らの腱や骨を破壊してしまうほどのパワーがあり、この脳のリミッターで普段はそれを制御しているのです。

この本来持ち合わせているパワーの限界を**生理的限界**と呼び、それが脳の制御下で発揮し得るパワーを**心理的限界**と呼びます。

この心理的限界というのはトレーニング経験者でも生理的限界のおよそ7割でしかないと言われています。

「本当に限界まで追い込んだトレーニングが出来ているか?」

トレーニングにおいては、限界まで追い込むという点が非常に重要になってきます。

では具体的にどのようにして心理的限界を伸ばしていけば良いのでしょうか?

苦しさを感じたところから、さらに追い込むトレーニングが役立ちます。「もう走れない」と感じても、もう1本走る、粘って走り切るといったトレーニングの繰り返しで心理的限界が高まっていきます。

また、ベンチプレスであれば潰れる不安のなかでバーベルを降ろせるか、スクワットなら次は立ち上がれない心配のなかしゃがめるか。…「失敗を成功させる」ということも大切です。

最後に、「自分はできる。自分は強い。」己を信じること。

※ 安全に十分配慮すること

伝習館は令和５年度に２００周年を迎えます

文武両道とは「 Tough になること 」！

200th ANNIVERSARY DENSHUKAN