

## ○大会成績一覧（令和3年度）

### ・名古屋地区1部Aリーグ

第1節	v s 菊華 B	2-4	×	
第2節	v s 中村	0-1	×	
第3節	v s 愛知総合工科	1-4	×	
第4節	v s 名古屋西	2-2	△	
第5節	v s 鳴海	1-2	×	
第6節	v s 大同大大同 B	0-4	×	
第7節	v s 松蔭 B	1-3	×	
第8節	v s 東海	6-0	○	
第9節	v s 名古屋 D	0-7	×	9位/10チーム 2部降格

### ・総体名北支部予選

1回戦 v s 菊里 1-1 PK 3-4 × 1回戦敗退

### ・選手権名古屋地区予選

ブロック1回戦 v s 市立北 1-2 × ブロック1回戦敗退

### ・新人戦名北支部予選

ブロック1回戦 v s 合同チーム（春日井商業・瀬戸工科） 2-0 ○

ブロック2回戦 v s 愛知 0-6 × ブロック2回戦敗退

## ○主な活動の紹介

### <食生活サポート①>

7月25日（日）に「ジブンヅクリ」の伊藤慧さんを講師にお招きして、食生活サポートを実施しました。昨年度はコロナの影響で実施できず、今回は新型コロナの状況を鑑みオンラインでの受講となりました。

講義の内容は、まず現在の食生活の悩みや食事のバランスを明らかにすることから始まりました。そして食の大切さを確認するとともに、3～4カ月後の目標を立て、具体的な改善策を宣言しました。

この活動の意図として、食生活についての目標を自分で設定し、それを乗り越えていくことによって、自分で考えて改善していく力をつけることにあります。その食生活の改善は体力づくり、コンディショニングの安定はもちろんのこと、これからの人生の食事への意識、また考えて行動するという思考力の向上へと繋がるものと考えます。そして、「サッカーを軸に学ぶ」という自分たちの大きなテーマに進展するものです。

一人一人が主体的に行動し、目標達成に向けて努力していきます。

（2年選手）



## <夏季合宿>

7月31日(土)から3泊4日で長野県白馬村にて夏季合宿を行いました。新型コロナウイルスの感染予防のため、宿は旅館を貸し切り、旅館が所有する天然芝の専用グラウンドにてトレーニングに励みました。この合宿の目的は、サッカーに集中できる環境の中で、チームの土台を底上げし、選手権に向けてチームの団結力を強めることです。

1日目は、午前が移動のため午後からの練習となりました。サイド攻撃を中心とする練習を行いました。グラウンドが天然芝だったこともあり、気持ちよくプレーすることができました。夜のミーティングでは、事前に自分たちで決めて読んできた本の内容を各グループ内で共有し、他のグループに発表しました。自分たちの知らない新たな知識を得ることができただけでなく、他者へうまく説明する力も鍛えることができました。

2日目は練習の途中で天候が荒れてしまい、すべてのメニューを消化することができず少し残念でした。しかし、ランメニューでは森の中を走るといふ普段では経験できないことも経験でき、新鮮な気持ちで走ることができました。夜のミーティングでは、分析班が中心となり、チームの課題の一つであるセットプレーについて映像を交えて議論をしました。

3日目は天候にも恵まれ一日中サッカーをすることができました。疲れている中でも、しっかり取り組むことができ、追い込むことができました。夜のミーティングでは、2グループに分かれ、練習でのゲームの映像をもとに振り返りを行い、翌日の紅白戦に向けての改善点を話し合いました。

4日目は公式戦を想定した紅白戦を行いました。この合宿で得たことの実践の場でもありました。疲れがたまっている中でも全員で声をかけ走り切ることができたことはチームとしての成長であり、選手の個性がよく見られた点も良かったです。

この合宿を振り返ると、個々の成長とチームの成長の両方を感じることができ、とても充実した4日間を過ごすことができました。ここで得た経験を今後の活動に活かしていきたいと思います。

(2年選手)



### <ボールパーソン>

8月22日(日)に豊田スタジアムで行われた名古屋グランパス v s アビスパ福岡の試合のボールパーソンを行いました。プロの選手たちと同じ場所に立って試合を観ることで、普段の試合観戦では感じることはできない細かな動きやスピード感を感じることができました。また、サッカーの試合の運営に携わることで、様々な人の努力があって試合が成り立っていることが分かりました。スポーツに関係する職業と言っても様々なものがあることが分かり、自分たちの将来の選択肢が広がりました。

今回のボールパーソンを通じてサッカーに対する理解が深まり、この貴重な経験を今後の活動に活かしていきたいと思います。

(2年選手)



### <食生活サポート②>

12月25日(土)に「ジブンヅクリ」の伊藤慧さんを講師にお招きして、第2回となる食生活サポートを対面で実施しました。前はオンラインでの実施だったため双方向のコミュニケーションがとりづらかったので、今回は対面で実施でき、前回とはまた違う経験ができたと思います。

今回は「関係を考える」ということをテーマに講義を行っていただきました。具体的な内容は主に2つあります。1つ目は食生活のバランスや量の数値化です。2つ目はその数値やバランスの関係からスポーツのパフォーマンスと食生活、人間性と食生活の関係を紐解いていくことで自分たち自身がサッカーとの向き合い方を考えるというものでした。

この講義を通して一見サッカーとは関係ないと思われることでも実は深く関わっているものが何かを考えるようになるきっかけを与えられたと思います。プレーをよくするためには自分で考えることが大切であり、これは人として成長するという明和高校サッカー部の大きな目標に繋がるのではないかと強く感じました。

(2年選手)

