

## ○大会成績一覧（令和4年度）

### ・名古屋地区2部Bリーグ

第1節	v s C.C.デソーニョ	0-0	△
第2節	v s 同朋III	0-2	×
第3節	v s 熱田3rd	0-1	×
第4節	v s 昭和	3-4	×
第5節	v s 向陽	0-2	×
第6節	v s 南山	1-1	△
第7節	v s 愛工大名電D	0-2	×
第8節	v s 愛知B	0-2	×
第9節	v s 享栄2nd	1-7	×
第10節	v s 名古屋西	0-0	△
第11節	v s 名古屋南	4-0	○

10位/12チーム

### ・総体名北支部予選

1回戦	v s 旭野	2-1	○	
2回戦	v s 高蔵寺	0-4	×	2回戦敗退

### ・選手権名古屋地区予選

ブロック2回戦	v s 緑丘	10-0	○	
ブロック決勝	v s 愛知	0-3	×	ブロック決勝敗退

### ・新人戦名北支部予選

ブロック一回戦	v s 春日井	0-2	×	ブロック1回戦敗退
---------	---------	-----	---	-----------

## ○主な活動の紹介

### <食生活サポート①>

6月12日（日）に「ジブンツクリ」の伊藤慧さんを講師にお招きして、今年度第1回となる食生活サポートを実施しました。この講習は、「食」を切り口として様々なアプローチしていくことを目的に行っており、今回は「リミッターを外す」というテーマのもとに行いました。

まず自分たちの今までの食生活を振り返って自己評価を行いました。そして、自分の言葉で相手に変えたことや変化したこと、食生活での問題点のうちサッカーに関わっていると思ったことを伝え合いました。また、2年生は今回で通算3回目となるので、以前の自分と比較し、チームメイト間で大きく改善された人やしっかりとした食生活を送っている人がどのような行動をしているのかを共有しました。また、講師の方からこの食生活サポートの隠れた目的として、「生きた言葉」、「妥当な評価」、「自ら変える」という3つのことを教わりました。

これらのことから、この活動は、試合に勝つことだけにフォーカスしているのではなく、社会へ出て生きていくために必要なことを学んでいるということも知ることができました。今回の講習で学んだことを、今後の活動に繋げていきます。

（2年選手）



### <夏季合宿>

7月31日から3泊4日で長野県白馬村にて夏季合宿を行いました。民宿が所有する天然芝のグラウンドでトレーニングを中心に行いました。この合宿の目的は、選手権に向けて、比較的涼しい気候の下で強度の高いトレーニングを行い、チーム力の底上げをすることです。

初日は、午後から長野県立大町岳陽高校と練習試合を行いました。試合には負けてしまいましたが、チームの修正点がより明確になり、収穫のあった試合になりました。夜はミーティングを行い、課題を発見・再確認することができました。

2日目からは、予定していた練習メニューをもとにトレーニングを行いました。上手くいかないことが多々ありながらも、仲間同士で話し合いながら、より質の高い練習を追求していきました。また、体力強化のために、アップダウンの激しい山道のランニングも行いました。普段は長い距離を走ることにフォーカスしたトレーニングが少ないため、とても良い機会になりました。

この合宿を通して、チームだけでなく個人としての成長も感じる事ができました。また、チーム内の団結力やコミュニケーションの大切さも改めて感じる事ができた良い機会となりました。この合宿での経験を今後の活動に活かしていきます。

(2年選手)

### <選手権準々決勝補助役員>

11月1日(土)にCS港サッカー場で行われた選手権大会準々決勝の補助役員を行いました。主な仕事は、会場の準備・片付け、試合中のボールパーソン・担架、駐車場の誘導などでした。

この補助役員の仕事を通じて、強豪校の雰囲気や試合にかける思い、試合中のプレー強度などを間近で体感することができ、自分達もこれぐらいやらないといけないなと強く感じました。また、試合を支えてくださる方々が多くいらっしゃるということも再確認でき、日頃から感謝の気持ちを忘れずにサッカーをしていきたいと強く思いました。

(2年選手)

### <食生活サポート②>

12月18日(日)に「ジブンヅクリ」の伊藤慧さんを講師にお招きして、今年度第2回となる食生活サポートを実施しました。今回は「comfort(快適な)ゾーン」をテーマに行っていただきました。

まずは前回からの身長、体重の変化を数値として見て、食生活を振り返って自己評価をしました。続いて、サッカー全体での能力(足の速さ、体力、チームメイトとの関係など)について自己評価と他者評価を行い、自分自身を見つめ直す機会となりました。身近な食べ物の栄養価について確認をし、スポーツに適した食品を探したりもしました。

学んで終わりではなく、日々の生活に活かしていくことを大切にしていきたいと思います。



### <初蹴り>

1月3日に明和高校のグラウンドにて、初蹴りを行いました。3年ぶりの実施でもあり、多くのOBの方々に来ていただきました。2023年最初の活動であり、楽しくサッカーをすることで、心身ともに良い状態からスタートすることができました。また、この初蹴りを通して人との繋がり大切さを改めて感じる事ができました。今自分たちがこうして活動できているのは、今まで明和高校サッカー部に関わってくれたすべての人のおかげであり、この先自分たちも良い関わり方をしていこうと思いました。来年も実施しますので、多くのOBの方々の参加をお待ちしています。

(2年選手)

### <U-16 東海リーグ補助役員>

2月19日(日)にCS港サッカー場にてU-16東海リーグの補助役員をさせていただきました。仕事ないようは、選手権の時と同様に、会場の準備・片付け、試合中のボールパーソン・担架、駐車場の誘導などでした。自分たちと同世代のトップレベルの試合を観ることで、良い刺激を得ることができました。試合会場の運営を担当することで、自分たちが恵まれた環境でサッカーをすることができるのは常に支えてくれる方がいることを理解し、選手としてだけでなく一人の人間としての成長につなげることができたと思います。



### <静岡遠征>

3月11、12日に静岡県に遠征に行きました。初日は藤枝東高校と練習試合をしました。自分たちより格上の相手にどうやって戦っていくのか、自分たちが決めたテーマを貫くことができるのかということテーマに試合に臨みました。試合には負けてしまいましたが、得ることが多い試合でした。宿舎ではチームの在り方についてのミーティングを行い、共通理解を深めることができました。2日目は清流館高校と練習試合をしました。前日の反省を活かして試合に臨みましたが、試合に勝つことはできませんでした。

この2日間を通して、自分たちより格上のチームと試合ができたことは貴重な経験となりました。この経験を活かして、リーグ戦、総体予選に向けて頑張っていきます。

