

戦う体づくりを！第2回

□GMの高校時代のお話です。先日、実家で自分の中学・高校時代を母親と振り返ってみました。

高校入学時 168cm 55kg ⇒ 高校3年6月 173cm 75kg 2年間で身長は5cmアップでしたが、体重は20kgアップしました。筋力トレーニングと母親の協力のおかげでした。

朝 6:30 起床 プロテインとバナナと牛乳 500ml のミキサージュースと丼飯、7:15 バスとJRで三条へ。

10:30 お腹がすいて、休み時間にこっそり大盛弁当（ドカベン）を食べる。

12:30 食堂にてラーメンライスかカレーか定食を食べる。もちろん大盛で。

15:30 部活前に巨大おにぎりを食べる。

16:00-19:00 部活、練習中にプロテインを飲む。

19:15 練習後、JRに乗る前にコンビニで肉まんやおにぎりや冬はおでんを買って食べる。

21:00 帰宅 夕食に丼飯。

22:00 お風呂あがりにプロテインとバナナと牛乳 500ml のミキサージュースを飲む。

よく食べたなと自分でも思います。そして母の協力に感謝です。毎日ご飯5合は食べていたようです。

自分の中学・高校時代を振り返ってみても、中学男子は体重が増えにくいです。高校で体ができます。でも函館を見てると、その中学生でも体ができつつあり、高校でさらに大きくなっています。

成長・体づくりには個人差があります。大切なのは、「戦う体をつくろう！」と選手と家族が一緒に取り組むことだと思います。親子で一生懸命に取り組んだ結果が体重100kgアップでも、それは必ず選手の力になります。

ぜひ親子で体づくりに取り組んでください(^^)

坂田ヘッドコーチ！

ご紹介が遅くなりましたが、あらためて、坂田ヘッドコーチをご紹介します。

坂田 佳紀（さかた よしき） 1998年生まれ

出身校 芽室小、芽室中、帯広三条、教育大旭川

勤務先 音更中学校 理科担当



中学生のコーチを務めさせていただきます。坂田佳紀です。

チームや選手の向上のために、真剣に子供たちと向き合い、本気で指導をし、共に成長できるよう一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。

連絡 お願い 連絡

①□12/5(日)サンドームにて、「第1回音更ウインターカップ2021」が開催されます。

男子は、上士幌高校・三条1年・十勝クラブと、女子は三条1年・TSSと対戦予定です。

②□12/19(日)よつ葉アリーナにて、「帯広年末選手権2021」が開催されます。

釧路メーヴェンを招待していますが、来られるかはまだわかりません。

この大会の運営を1月の全道大会の予行演習とするので、保護者様はお手伝いをお願いします。

GM の目

□怪我防止と体づくりのため、プロの話聞いてみたいです。

12/5(日)大会後、札幌静修高校ハンドボール部トレーナー山岸 舞さんのオンライン講義を開催します。山岸さんは三条ハンド部OGです(^^)詳しくは後日お知らせします。