

## 戦う体づくりを！第3回

体重の話ばかりですが、これが最後。

体重は戦うための武器の1つです。引退した3年生男子の身長と体重を見てください。

※個人情報のため、わからないように名前を隠しています。

さ〇〇〇	170.3cm 67.6kg
〇〇と	162.5cm 60.2kg
か〇〇	174.5cm 60.0kg
た〇〇	176.2cm 55.5kg
〇〇〇っちょ	161.0cm 53.6kg
ひ〇〇	154.0cm 48.6kg
と〇	155.0cm 43.6kg

自分と同じくらいの身長だったり、身長が自分より低いのに、体重が重い先輩ばかりではないですか？

3年生は日々の練習で全力プレー、全力でトレーニングし、全力で食べていました。その結果、戦う体を武器として手に入れていました。

遠征時の食事をみていると、3年生はよく食べていました。遠征の時は普段より食べられなくなります。その遠征時によく食べていたということは、普段はもっと食べているんだろうなと思っていました。数字にも表れていますね。

女子は、ゆきなコーチが理想だと思います。上背は無くても体重も重くは無いですが、バランスのとれた筋力があって、前への突破力がありました。これを身につけるには、女子はバランスのとれた食事と睡眠時間の確保、規則正しい生活を送ることが大切です。

繰り返しになりますが、大切なのは、日々の練習で全力プレーをし、全力で食べ、しっかり寝ること。

長い人生の中で中学生時代はゴールデンタイム。1日1日を全力で大切に過ごしてください(^^)



「中学生男子から毎日頑張って食べてグラフに記録しています」と報告をもらいました。

素晴らしい！頑張っているのも素晴らしいけど、グラフにして“見える化”しているのがもっと素晴らしいです(^^)皆さんも参考にしてください！

## GM の目

先日開催された函館選手権の情報です。

男子

準決勝

本通 19-15 戸倉

巴 21-19 桔梗

3位決定戦 桔梗 27-19 戸倉

決勝 巴 28-17 本通

女子リーグ戦

本通 32-5 戸倉

桔梗・巴 18-16 戸倉

本通 39-11 桔梗・巴

なお、春中予選では、巴は6人で単独で出場するという情報です。

## 連絡 お願い 連絡

12/19(日)よつ葉アリーナ「帯広年末選手権 2021」ですが、残念ながら釧路メーヴェンは来られなくなりました。

この大会を1月の全道大会の予行演習としますが、保護者様にお願いしたいのが、会場説明・駐車場誘導・受付・テーブルオフィシャルのタイマー補助・会場撤収です。

12/4 土と12/11 土のよつばアリーナ練習時に、タイマー使用の予行演習をしようと考えています。