

# ATHLETE

6月1日から登校再開！皆さんと同じように強化指定部の先生たちも喜んでいきます！**明法での部・同好会活動は、最速で6月14日(日)から再開予定**です。今回は各部の主将(部長)の意気込みや活動予定などを紹介します。見通しの固まりにくい状況が続きますが、皆さんには「**自分の種目が好きだ!!**」という**気持ちを大切に**してほしいと思います。

## サッカー部(高校)

今後スライドショー配信によりチーム戦術を周知していきます。部活再開後は当面身体的接触を避けるため、SAQ(スピード・アジリティ・クイックネス)トレーニングやサーキットトレーニングを行い、



個の身体能力向上を意識した取り組みをしていきたいです。**新入部員募集中!**

### ★試合・大会について

今年度の**選手権予選はコロナの影響で9月開催という案が検討**されています。まだ開催されるかは未定です。大会が中止になった場合は、高校3年生に対して引退試合(できれば小規模の大会実施)を検討しています。

### ★【部長】田中湧大(高3D)君から

僕達高校サッカー部は「**都大会ベスト16**」という結果を目標にしています。昨年度から外部コーチが加わって、試合をする学校のレベルが上がり、成長出来る環境でやらせてもらっています。これからも大会で結果を残せるようにチーム全員で戦っていきます!

## よく噛んで食べていますか・・・?

日本のソフトテニス競技を近年約10年間にわたって牽引した偉大なネットプレーヤーK.K選手は一口30回噛むことを大切に**続けました(ナショナルチーム強化合宿におけるエピソード)**。

胃や腸の動きを私たちは自分の意思で行うことはできません。栄養素を取り込むプロセスのなかで唯一動かせる部分が口です。噛むスピードや回数をコントロールすることで唾液を多く分泌でき、消化管の消化液分泌量が増えます。こうして消化・吸収がスムーズになります。**咀嚼回数の理想は一口につき30回です。体作りのためにまずは一口15回噛むことから始めてみませんか・・・?**



## ソフトテニス部(中高)

6月8日(月)からZoomによるトレーニング指導(高校男女)を実施します。中学生は「**体作り報告**」開始です(週単位で実施内容報告・体重報告など)。**新入部員募集中!**

### ★塚越穂空(中1A)君が入学式で「宣誓」

を務めました!高い英語力を活用した堂々の宣誓でした!

### ★今後の大会予定

高校生 東京都高体連の何らかの大会(高3出場可)→8月開催予定

**新人大会(個人戦)→8月下旬のものを延期 <応援しよう!>**

中学生 未定(中体連・私学大会・研修大会等の連絡が入れば伝達します)

### ★渡辺悠斗先輩(現・小学校教諭)の応援メッセージ[2012全国私学大会出場]

みなさん、こんにちは。47期卒部生の渡辺悠斗です。思うように部活動ができず、またインターハイ等、みなさんが大目標としていた大会が中止となってしまい、もどかしい日々を過ごしていることと思います。部活動での取り組みは人生において大きな糧となります。ぜひ再開後には「**全力で**」取り組んで下さい。応援しています。

### ★【部長】松村奏澄(高3D)君から

自分はソフトテニス部の主将として、チームの練習中や試合中の雰囲気や良し、人間的な面と競技力の面で常に進歩できるように努めます。また、それに伴いひとつひとつの言動や行動に責任を持ち、主将として自覚を持って活動に取り組んでいきます。

## 硬式野球部(高校)



今月末から練習試合が再開予定です(休日の練習は半日)。**新入部員募集中!**

### ★今後の大会予定

全国高等学校野球選手権大会中止に伴う夏の代替大会が**2020年夏季東京都高等学校野球大会**として実施されることになりました。開幕日は7月18日(土)!**西東京大会・東東京大会**としての開催です。<応援しよう!>

### ★【主将】齋藤督大(高3C)君から

野球部主将の齋藤督大です。この自粛期間は、チームでの練習は無いものの自分達で考えたものや監督・コーチの方々から教えてもらったものを取り入れ、みな自主練に励みました。大会まで残り1ヶ月。3年生を中心に最後までみんなで**全力でやり、目標であるベスト16を達成**します!応援宜しくお願いします!

