

ATHLETE

明法中学・高等学校の部活動には強化指定部があります。現在、硬式野球部・高校サッカー部・ソフトテニス部が該当します。文武両面を強化し部活動の面から学校を活性化することが期待されています。

現在コロナ禍にあって明法での活動がままならない状況ではありますが、今回は顧問の先生から頂いたコメントを中心に、最近の取り組み・今後の予定などを紹介します！

硬式野球部 (高校)

3月以降、以下のような取り組みをしてきました。

① 自主トレ報告(Classiのポートフォリオ)

自分で1週間のメニューを作り報告してもらいました。

② Classiミーティング (途中からClassroomも併用)

活動がOFFである火曜日を除いて夕方～夜の時間に顧問からのメッセージを毎日配信し、その中でシチュエーション別Q&Aを行い、ポートフォリオで回答してもらいました。

③ 野球関連動画配信 (Classiを活用)

午前中に野球に関するyoutube動画を、火曜日を除いて毎日配信しました。

④ Meetミーティング

3年生のみのミーティングを5月26日に実施しました。

7月11日から大会が予定されています。課題確認テストが終わったところで分散でも良いのでミーティングを行い、6月8日からの週の自主トレの指示、再開からの活動方針を話したいと考えています。



夏に備える身体づくり

夏間近！「カルシウム」「マグネシウム」「ビタミンB群」「ビタミンC」は水に溶けやすく汗の成分として溶け出し体外へ排出されるため、発汗量の増加とともに消費量が増えます。夏本番を迎える前の今から意識的にとっておくとスムーズに動き出せます。下の一覧はお勧め食材！バランスのよい食事を大切にしたいうえで、試してみてください！

- ★カルシウム : 乳製品、小魚、サクラエビ、大豆製品、小松菜
- ★マグネシウム : 大豆製品、海藻、ゴマ、ナッツ類、小松菜
- ★ビタミンB群 : 豚肉、レバー、鮭、キノコ、ホウレン草
- ★ビタミンC : キウイフルーツ、かんきつ類、パイナップル



サッカー部 (高校)

休校以来、週1回、トレーニング動画をClassiで計6本配信してきました。内容はSAQトレーニングを中心にしたものになっています。4月に本校公式YouTube画面に「高校サッカー部個別トレーニング」の動画もアップされています。

動画の中には、現役でJリーグの選手として活躍している方の明法生に向けてのメッセージ動画などもあります。

◎セレッソ大阪 (J1) 山内寛史 選手

◎ガイナレ鳥取 (J3) 西山雄介 選手

今後の取り組みとして、チーム戦術に関するスライドショーを配信しこの期間にチーム全体に戦術を周知していく予定です。



ソフトテニス部 (中高)



休校になってからは次のような取り組みをしてきています。

① トレーニング動画配信

狭い空間でもできるトレーニング動画を2本配信済みです。

② 体作り報告 *高校男子のみ

Classiを活用し、トレーニング実施内容・補食内容・体重等の報告をしてもらいました。トレーニングは週3回を義務とし、BMIを活用して計算した理想体重に近づくよう鍛錬・食事・補食を大事にしてきています。

③ Zoomを使ったトレーニング指導 *高校男子のみ

トレーナーさんによるスライドショー講義と質問対応をしました。

今後は、体作り報告を中学生にも拡大しようと考えています(課題確認テスト終了後を目途に)。Zoomを使ったトレーニング指導はテスト明けの6月8日以降にグループ別実施(今後高校女子にも拡大)する予定です。

各部ともコロナ禍のなかで「今できること」を見つけて頑張っていますね！制限のある環境だからこそ強化すべきポイント(基礎体力？瞬発力？戦法・戦略？競技理解？etc)をはっきりさせて取り組むことが効果的です。個人の課題強化は皆さんが自分自身と向き合って取り組むことが有効です。今は課題確認テストの勉強を最優先に頑張ってください！ではまた次号で！