

※ホッケー部の活動について

①練習について

*練習時間

平日 15:45～18:45 火・木曜日 16:45～（ナイター練習時は18:00～）

休日 9:00～13:00（練習試合等9:00～18:00）

試験期間中 1時間（体力維持のため）

*休養日

シーズン中 1週間に1日（月曜日）

シーズンオフ できる限り休日を休養日に

→練習を休む時の連絡の徹底（特に休日） キャプテン or 顧問

②小矢部 REDOX・小矢部 Weed's クラブとの合同練習及び練習ゲームについて（ナイター）

目的：人工芝の練習量増加・社会人との合同練習

*男子→毎週2回火・木曜日（原則） 18:00～21:00

女子→毎週1回水曜日（原則） //

場所→小矢部ホッケー場

→※ナイター練習へはバスで移動します。帰りの迎えをお願いいたします。

③その他

*公式戦および県外遠征も全員参加してもらいます。

*個人の用具（スティック、トレーニングウェア、シューズ等）は、個人負担でお願いします。

→GK用具、ボール等は部費で購入します。

→ユニホームに関しては、共有のものを使います。（男子ストッキングは個人持ち）

→怪我防止のためマウスガード（必ず）・ハンドプロテクターを推奨しています。（個人持ち）

*部費

毎月¥5,000（予定） 主な使用用途は、補食・消耗品の購入・遠征費補助トレーナー等

*公式戦・練習試合の遠征の個人負担

1泊¥5,000 残りは、強化費・後援会費等で補助

*怪我した場合は、日本スポーツ振興センター・高校安全振興会の災害給付を受けられます。災害発生時5日以内に該当生徒が保健室へ届ける。

*館川トレーナー、（男女）プロテイン（男子のみ）費用について

館川トレーナーには月2回の栄養セミナーを行っていただいています。男子は日頃の疲労回復と体力アップのため、プロテインを試合・練習後に飲んでいきます。

（部費とは別途集金）

『ホッケーも日本一！高校生としても 日本一』

を目標に、練習はもちろん、学習面も生活面も怠ることのないように指導していきたいと考えています。

〈選手の皆さんへ〉

☆ トレーニングについて

石動高校ホッケー部

・ **スポーツライフ三要素** 1 トレーニング 2 食事 3 睡眠

この3つは、どれも欠けてはいけない！

そのためにもしっかりした生活のリズムがなくてはならない。

基本的にはきちんとメリハリをつけることが重要である。

・ **基礎体力のアップ**を図らなければ、競技成績だけではなく、その後の人生（生活）にも影響がある。
→ケガ・病気など。

・ **知的能力もアップ**→勉強をおろそかにしている選手は、レベルアップしない。！ どんな簡単トレーニングでも目的があり、それを意識してやらないと効果はないことは知っているはずである。目的がなんなのか？どう工夫するか？すべてにおいて考えなくてはならない。考えることをしない選手は、必ず同じ失敗を繰り返すことになる。また、集中力の欠如が試合では大きなミスにつながる。

集中力をつけるためにも思考する能力の基礎をつくるためにも学習する習慣はなくしてはならない。

失敗を怖がって何も考えずプレーしていると絶対に成功するわけがない。失敗するから考えることができ、また、工夫することができるのである。もしかしたら、失敗を素直に認め、それを克服するため
に努力をする謙虚さが今の君たちには必要なかもしれない。

以上のことを忘れず、毎日を過ごしてもらいたい。

★基礎体力（パワー＋スピード＋スタミナ）アップのために

・ 食事→ 規則正しく、絶対に朝食は抜かない。

**勉強の集中力不足とスポーツのスタミナ不足につながる。

トレーニングの後、できるだけ早く（30分以内）食事をとる

***トレーニング効果を上げるため、とれない場合には、おにぎりや牛乳やプロテインで必ず補う。

・ 睡眠→ 寝るまでの時間を考える。就寝時間を決め、それまでに無駄はないかよく考えてもらいたい。よく眠るためにも、学習は不可欠！

この二つの要素は、監督やコーチが管理できるものではない。選手自身の自覚が一番大切である。体力アップは、短期間でできるものではなく、継続することが大切である。

できるできないは、

意志の問題である。

「人となる道」

※コンディショニングトレーナーについて

公式戦の帯同は、山野力さん、片岡さん

日頃の練習については、片岡さん、食事コンディショニングについては館川さんをお願いしております。

経費については、強化費・部費（別途集金）から支出しています。

要望があれば、保護者対象のコンディショニングセミナー等を開催する予定です。