

密着! 選手の日

1日のスケジュール

起床

1日の始まりは少し早いですが、「早起きは三文の徳」を意識して早起きを心がけています。

7:00

起床

登校

登校は徒歩か自転車で行っています。最近は歩くのも趣深いなと思い始めている次第です。

8:00

登校

朝食

朝食は1日のエネルギーを蓄えるためにたくさん食べます!

いただきます



8:30

朝食

9:00

授業

授業

やはり学生たるもの、勉学に大いに励むのが定めと考え、常に向上心を持って授業に望んでいます。

12:30
ミーティング

トレーニング

コンタクトスポーツなので、常にウェイトトレーニングには力を入れています。意識していることは「上がらなくなってからが筋トレの始まり」です。

14:00
授業

ミーティング

上達のコツは練習後すぐに反省をだして改善の糸口を見つけることであると思っているので、練習後は休む間も無くパソコンと向き合っています。

う~む



15:00
トレーニング

17:00
練習

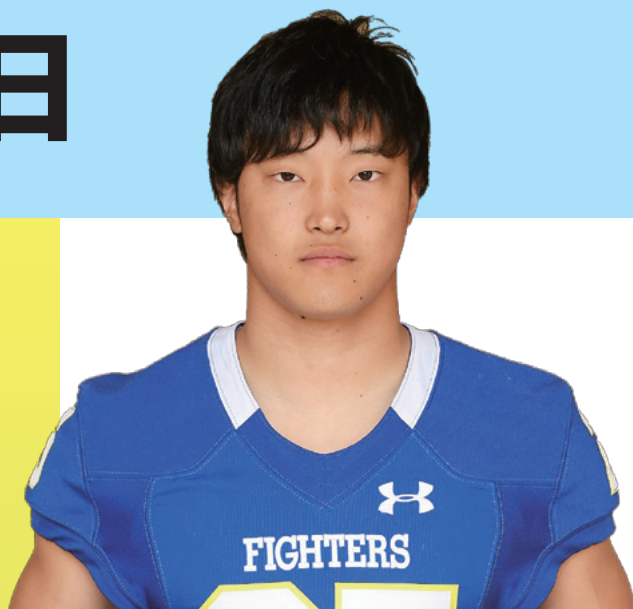
19:00
ミーティング

20:00
夕食

23:00
就寝

就寝

次の日がどんな1日になるのかは、前の日の睡眠次第であると考えています。ゴールデンタイムを意識して早めに寝ることを意識しています。



横澤 良太 (商学部3年生・DB)

ファイターズの1日がとても短く感じるが多いです。朝から夜まで自分のやるべきことをどのように効率良くやればいいのかを常に考えながら生活しています。ファイターズは1日の全てが、一人一人の個人の自己管理に任されています。そこでどれだけ自分に厳しくなることができるかが問われるので自分次第で強くなることができます。また、それは必ずそのまま結果につながってきます。このように自分次第で変えられる点がファイターズの良いところだと思います。

ミーティング

ミーティングでは常に自分から考えを巡らせて、ポジションの分け目を越えて、理解を深めることを意識しています。

練習

長い1日の中で唯一実践的にフットボールを練習できる時間なので、自然と力が入ってしまいます。楕円形のボールを見つけると飛びついてしまう癖がでてしまいます。これもフットボールの宿命。

ナイス
キャッチ



夕食

練習で疲れた体をご飯で回復させます。体を大きくすることを意識して、食事でも練習だと思って食べています。