

# 札幌学院大学（2019年リーグ戦3位）

7月12日、日曜日。江別市文教台の札幌学院大第2キャンパスのグラウンドに塚本恭司監督（33）と選手8人、スタッフ6人が集合し、再開して5回目の練習が始まった。トレーニングウェア姿の全員が感染防止策としてマスクを着用し、給水用のマイボトルを持参。アンダーソン・真・グレン主将（4年）のかけ声でストレッチを開始した。

四肢の筋肉をほぐすと全員でランニング、続いて股関節や腰をひねる動作、カットバックとダッシュなどを組み合わせたドリルで汗を流した。休憩後はこの日から加わったメニュー。プッシュアップやもも上げ、腹筋運動などとダッシュを組み合わせたサーキットトレーニングだ。快晴の天候もあり、選手たちはみるみる汗だくに。自らに気合いを入れる叫び声も響いた。

クールダウンを含めて約2時間の練習を終えると、大塚監督が「全員で試合のできる体をつくってほしい」と選手たちに呼びかけ、アンダーソン主将も「アメフトのできる体力を取り戻そう。自分に負けないように」と檄を飛ばした。

札幌学院大は、道の緊急事態宣言に応じて2月27日に学内への立ち入りを禁止し、3月2日から課外活動も中止した。アメフト部も全体練習ができなくなり、学外での個人練習に切り替えた。大塚監督と佐藤敏弘ヘッドコーチ、アンダーソン主将が全体練習休止期間中の練習方針を決め、今季からアメフト部専属の小本竜也トレーナー（29）が作成したメニューで選手たちは自宅で筋肉維持に努めた。札幌市内のスポーツジムと契約して筋力トレーニングに励んだ選手もいた。アンダーソン主将も「ジムでの筋トレ、公園で走り込みをして体力維持を心がけた」という。

6月22日に大学が課外活動の再開を認め、アメフト部も7月5日から、週4回のペースで全体練習を再開した。6月12日に日本アメリカンフットボール協会が出した「活動の再開に向けたガイドライン」に準じて、最初の2週間は基礎体力づくり。ガイドラインは、防具を付けてフルコンタクトまで最低6週間の練習を義務づけるため、小本トレーナーは「まずは体力を戻すこと。筋トレで体を作った選手もいるが、持久力は全体練習が必要。防具を付けてコンタクトするのは8月後半になる」と着実なチーム力回復を目指す。

チーム作りとともに大きな課題が新人勧誘。今季の2年生以上の選手は13人。例年だと部員総出で新入生に声かけし、練習見学や食事に誘うなどして新入部員を獲得してきたが、大学のコロナウイルス対策のため、大学が再開されても新入生への個別の声かけが禁じられたまま。大学が企画したりモートのクラブ説明会で、アンダーソン主将がアメフト部をPRし、部独自にSNSで練習見学を呼びかけているが、いまだ入部希望者はいないという。アンダーソン主将は「けがをしない練習をして今年は13人で乗り切るが、このままでは4年生4人が抜ける来年は試合ができなくなる」と表情を厳しくした。



【再開した練習に励む札幌学院大アメリカンフットボール部の選手たち】