

2018年11月号

サッカーというスポーツの特性と私生活

野球は攻撃と守備がしっかり分かれていて心と体の整理をつけ準備する時間がある。ラグビーは攻撃と守備が流れの中で変わるが時間が止まり、考える時間が少し多い。空手・剣道・柔道などの武道は攻撃と守備は分けられていないが、基本的に個人の結果で勝敗は決まる。サッカーは攻撃と守備が瞬時に変わり個人ではなく、大人数での関わりがとて大切なスポーツである。サッカーには攻撃と守備が交えているということから予測と準備がとて大切なのだ。

攻撃している時にもボールを取られてしまったらどのような事が起きるか、守備をしている時もし相手のミスでボールがこぼれてきたらどんな選択肢を作れるか。これらの選択肢は少ないより多い方が得な事はみんなが分かるであろう。個人での選択肢(個人戦術・テクニック)、グループ(近くの人)としての選択肢(グループ戦術)、チーム(全体)としての選択肢(チーム戦術)。まず、個人が無くては対応するのは苦労するであろう。個人が出来て、グループが見えてくる。グループが出来てチームの事が見えてくる。いかに個人が大切か。今回はこの個人能力を上げる事について考えてみよう。

サッカーの特性として目まぐるしく状況が変わる事でいかに速いスピードでより良い選択をしなくてはいけないかヒラメキが必要である。このヒラメキを作るのは日々の生活だと思う。学校生活で何を感じて行動するか？先生の話をしっかり聞く事で集中力を上げること、物事を考えて理解しようとする柔軟な脳を作る事ができる。勉強をしっかりやる事で出来なくても投げ出さない、食らいついてまっとうする事を身につける。家での生活で何を学べるか？家族の事を考え、仲間を助けようと考え行動することがサッカーにもつながる。親と向き合ってしっかり話すことでコミュニケーションの取り方を身につけられる。

トレーニングの時、「話をしっかり聞こう。」と言われた事はないかな？話を聞くという事は、耳から言葉を入れて、脳で考えて行動する準備をするという事。友達とお話をしている全ての言葉を聞けないと脳で考える材料は少なくなっちゃうよね。砂いたずらをしているとコーチが何をやっているのか観られなくて行動しにくいよね。分かったつもりで途中で動き始めちゃうと最後の方が分からなくなっちゃうよね。ボールに触っていると集中しにくくって考えがまとまらなくなっちゃうよね。

これらはみんな普段の生活からきているかもよ。サッカーの為に普段の生活を少し変えてみよう。

学校の準備や家の片付けなども自分で出来る事はやってみよう。わからない事は聞いてやってみる事も大切だよ。普段の生活にサッカーの上手くなるヒントは隠れているはず。何に繋がるか探してみよう。

私生活からサッカーへの、サッカーから私生活への繋がりを探して発見があったらコーチに教えてね。

i 笛吹校11月の練習会場変更

11月の全練習日は石和東小学校が使用出来ない為、御坂・花鳥の里グラウンドに変更致します。

i 寒さ対策をお願いします

練習の時間が寒くなってきました。冬物の準備をお願いします。ルート用品購入の際は早めにコーチまでご連絡下さい。納期まで少し時間を頂きます。

甲府校 2018年11月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

低学年 17:00 ~ 高学年 18:00 ~

笛吹校 2018年11月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

低学年 18:00 ~ 高学年 19:00 ~

予定の変更はWebサイトからご確認いただけます <http://www.route-school.com>

