

心得 (ココロエ)

「意識の覚醒」→「改革」に努める
【個の最適化】から【全体の最適化】へ
【知る】→【わかる】→【できる】→【きちんとできる】

知っている

単なる知識や記憶の問題。名前を知っている。存在を知っている。情報として知っている。
この、「知っている」が無いと、意識の覚醒～意識の改革にはつながらない。
『知っているつもり』はダメ。『知らないということを知っている』ことも重要。

わかっている

理解してわかること。理解を深める。どうしてそうなるのかを考える。
『知っている』、『わかっている』がクリアできて始めて、【意識の覚醒】を達成できる。
『わかっているつもり』はダメ。『こうなんじゃないかな』の勘違いもダメ。正しく理解することが重要。

できる

なんとか頑張って「できる」ように努力する。意識的に『見直し・考え、工夫や努力』する。
『やってみよう』と思える。
『意識を伴った行動』でなければダメ。『ただ形だけ』を追ってはダメ。

きちんとできる

状況を理解した上で、意識をもって「できる」こと。
一つより二つ、二つより三つ、と発展した中で「できる」こと。

1. 挨拶(アイサツ) 編 ～グラウンドで人を見たら関係者だと思え～

- ① 練習や試合でグラウンドに出入りするときには、必ず大きな声で挨拶(アイサツ)をする。
- ② 監督、コーチ、当番父母、クラブ員、など関係者と出会ったら、学年に関係なく、大きな声ではっきり挨拶する。
- ③ 監督、コーチには、挨拶(アイサツ)と握手(アクシュ)を行う。
- ④ 特別な理由無く、遅刻や欠席をしない(遅刻・欠席は担当コーチへ連絡を入れる事)。
- ⑤ 終了時には、監督、コーチ、当番父母、クラブ員、など関係者に向かって整列し、必ず大きな声で挨拶(アイサツ)をする。
- ⑥ 不審者(フシンシャ)や見慣(ミナ)れない人がいたら、クラブの大人に連絡する。

2. 練習中 編 ～日頃の練習に精進(ショウジン)し、努力を積み重ねる～

- ① 練習中の集合・離散(リサン)は素早く、キビキビと行い、ケジメをつける。
- ② 監督、コーチの話は、話し手の顔を見ながら聞き、はっきりと返事をする。わからない事や意見があれば挙手(キョシュ)で合図を出し、勝手に話し出さない。等閑(ナオサリ)にせず理解できるまで教えてもらう。

- ③ 基礎(キソ)練習や体力づくり、地味(ジミ)でしんどい練習できびしく、単調であっても、自分自身に負けず、手を抜(ヌ)かず、諦(アキラ)めず、見捨(ミス)てず、意欲的(イヨクテキ)に頑張(ガンバ)る事。
- ④ 『形だけ』、『適当に』、は意味が無い。練習テーマの意義(イギ)を把握(ハアク)する。
- ⑤ 練習で憶(オホ)えた事を、その日のゲームで早速(サツソク)使ってみる。
- ⑥ チームワーク、仲間意識(ナカマイシキ)を持ち、悪口、喧嘩(ケンカ)、個人攻撃(コジンコウゲキ)は禁止。
- ⑦ 練習中は掛け声や援護(エンゴ)の声や自己アピールの声をしっかり出す。無駄口(ムダクチ)やおしゃべりや遊びの話は、休憩(キウケイ)時間か練習後に行う。
- ⑧ ボールの上に乗ったり、座ったりしない。
- ⑨ 準備や片付けは、全員で取り組む。

3. 試合 編 ～始まりの 5 分と終わりの 5 分は、大きな鍵～

① 気持ち、心意気

- 🚩 勝つぞ (We'll win : ウィールウ・ウィン) の気持ち。
- 🚩 よしやるぞ (Let's do it : レッツ・ドゥー・イット) の気持ち。
- 🚩 この機会は二度とない (It's now or never : イッツ・ナウ・オア・ネバー) の気持ち。

② チームワーク

- 🚩 仲間を信用し、あてにする。
- 🚩 ミスしても、「ドン・マイ (Don't mind)」、「ごめん! (I'm sorry)」
- 🚩 チームの雰囲気やムード作り
- 🚩 1人1人が自分に与えられた役割を責任を持って遂行する
- 🚩 仲間意識を持つ。仲間同士のけなしあいはいはしない。
- 🚩 仲間のミスや仕草や話を茶化したりしない。

③ コール、声だし・声かけ

- 🚩 自己アピールの声
 - 「ヘイ」、「こっちに」、「マイ・ボール」、「スウルウー (Through ball)」、「縦に出して」、「俺にまわせ」、「俺が蹴る」、など
- 🚩 援護の声 ～ 後方の声は、神の声 ～
 - 「〇〇〇がフリー」、「後ろから敵が来てる:マノーン (Man on)」、「中切れ」、「余裕あるぞ」、「体入れろ」、「コース切れ」、「しぼれ」、「ナイス・キーパー」、「ナイス・シュート」、など

④ サポート、ケア

- 🚩 パスを出したら自分の役割は終わりじゃない。次の動きを始める。
- 🚩 声を出すだけで大きなサポートとなる。その場に行って援護できなければ、声で援護する。
- 🚩 少なくとも自分の前後左右のシフトは手助けする。
- 🚩 選択肢を増やす、可能性を増やす。
- 🚩 予測・想定をしておく。
- 🚩 シフトをスライドして、ローテーションする。

⑤ 攻守の切り替え

- 🚩 とにかく、走る・動く。
- 🚩 シフトの移動も走る、歩かない。
- 🚩 上がれ (Push forward : プッシュ・フォーワード)。
- 🚩 戻れ (Fall back : フォーウル・バック)。

- ✚ 動くごとに、「自分」、「ゴール」、「敵」、「味方」の位置を確認する。
 - ✚ 攻めでは、外から中へ、守りでは、中切る・コース切る。
 - ✚ 守備はサイド・ステップ。下半身は前重心で上体は立てる。ボールを安易に奪いに行かず、間合いを取って相手の動きを制し、遅らせる。
- ⑥ ボールへの執着
- ✚ 敵と「競り合う」、「張り合う」、「亘り合う」。
 - ✚ 当たり負けない、走り負けない、諦めてはダメ。
 - ✚ ファースト・タッチを大切にする、トラップでマイ・ボールにする。
 - ✚ ミス・コントロールには素早く寄って対応。
 - ✚ セカンド・ボールを奪い取る。
 - ✚ めくらパスは絶対ダメ。
 - ✚ 攻撃を急ぎすぎて、ボコボコ蹴るな。
 - ✚ 守備で抜かれたら、回転するな。素早くステップを切り替える。
 - ✚ タッチラインを完全に出るまで追いかける。
 - ✚ ゴール前でのプレーには必ず詰める。
- ⑦ ゲームに集中する
- ✚ 逆サイドでゲームが展開していても他人事ではない。
 - ✚ 一試合一試合を大切にする。
- ⑧ ポジション、シフト
- ✚ ポジションは重要。
 - ✚ ポジションにこだわりすぎず、全員が攻守に参加する。
 - ✚ シフト・チェンジを行うときは、前後左右のメンバーに声をかける。
 - ✚ ポジションのシフト・チェンジを行うときは素早く移動する。
 - ✚ 自信を持って、諦めずに頑張れ。
- ⑨ ディフェンス
- ✚ 攻守の切り替えを早くしろ。
 - ✚ 一人ではない、コール、ルック・アップ、カバーリング（トライアングルを組み合わせる）。
 - ✚ 素早く寄れ、パス・カット、インターセプトを意識しろ。
 - ✚ ファースト・ディフェンダは相手を遅らせる、簡単に足を出すな。
 - ✚ ゴールを背にして斜にかまえたサイドステップ、重心はつま先。
 - ✚ 高い位置では、縦を切る。低い位置では、中に切り込ませるな、中を切れ。
 - ✚ 簡単にラインを下げるな、オフサイド・トラップもありうる。
 - ✚ ポジション・チェンジ、シフトのスライド、マークの受け渡し。
 - ✚ シュートをうたせる前に素早く寄れ、うたれたらシュートコースに飛び込め。
 - ✚ 処理に困ったときには、簡単にタッチラインを割って逃げろ。
 - ✚ ディフェンスのポイント
 - 遅らせる（ディレイ）
 - 厚み（深さ）
 - 集結・集中（1 対多）
 - バランス（カバー）
 - コントロール（想定）
- ⑩ オフェンス

- ✚ 攻守の切り替えを早くしろ。
- ✚ 一人ではない、コール、ルック・アップ (トライアングルを組み合わせる)。
- ✚ 動きの中で、スペースにボールを要求しろ。ファースト・トラップで相手を置き去りにしろ。
- ✚ トラップは自分の次の動きに合わせる(コントロール)。
- ✚ 突破(ドリブル、スピード・スキル、壁パス、ロングパス)のバリエーションを想定しろ。
- ✚ ボールを持つまでに周りを確認しろ。ボール持ったら、前を向く、無理なら平行か後方に一旦預けて、もう一度もらえるポジショニングをしろ。
- ✚ 広くサイドを利用して、ディフェンダーの裏をとれ。
- ✚ 絶対にめくらでパスを出すな。
- ✚ ペナルティエリア付近でゴールが見えたら、シュートを優先して考える。
- ✚ シュートの時は、ボール、ゴール、ボール(ボール、目標、ボール)。
- ✚ シュートの後は、必ずゴール前に詰める
- ✚ オフェンスのポイント
 - 突破 (ダイレクト・プレー)
 - 厚み (サポート)
 - 幅の拡がり (サイド)
 - 活動性・変化 (モビリティ)
 - 即興性・意外性 (発想)

⑪ 審判の判定に文句を言わない

- ✚ RESPECT MY AUTHORITY ! (レスペクト マイ オウソリティ!)
- ✚ 審判の権威を尊重しましょう! 審判に文句言うなよ!
- ✚ 「ハア〜」、「なんで!」、「ファールちゃうし!」 イエローカードの対象です。
- ✚ 相手のファールを指摘しない 「今のファールやろ!」 イエローカードの対象です。

⑫

4. その他 ～気をつけること～

- ① 体調の不安や、怪我(ケガ)や故障(コショウ)の連絡は、担当コーチか当番父母に必ず伝える。
- ② 飲み物は、不足の無いように、充分量を用意する。
- ③ 着替えやタオルは、必ず一式分を持っておく。
- ④ 持ち物の管理は、各自でしっかり行う(持ち物には名前を明示する)。
- ⑤ サッカーの道具や用具は、自分の物も、他人の物も、同じく大切に扱う。
- ⑥ 練習や試合には、ゲーム機器やカードゲームなどの遊具は持って来ない。
- ⑦ その日の練習への取り組む姿勢(シセイ)や態度(タイド)によっては、担当コーチの判断(ハンダン)で練習メニューを変えたり、早退(ソウタイ)してもら場合も在り得る。
- ⑧ 週末に2日間の練習だけでは、練習としては不足。各自、毎日少しずつでも自宅で練習に励む。
- ⑨ 手足の爪(ツメ)は、いつも短く切っておく。
- ⑩ 車での移動に際しては、汚れたユニフォームやシューズを着替えて搭乗(トウジョウ)する。

追加 編集を思いついたら書き換えます。