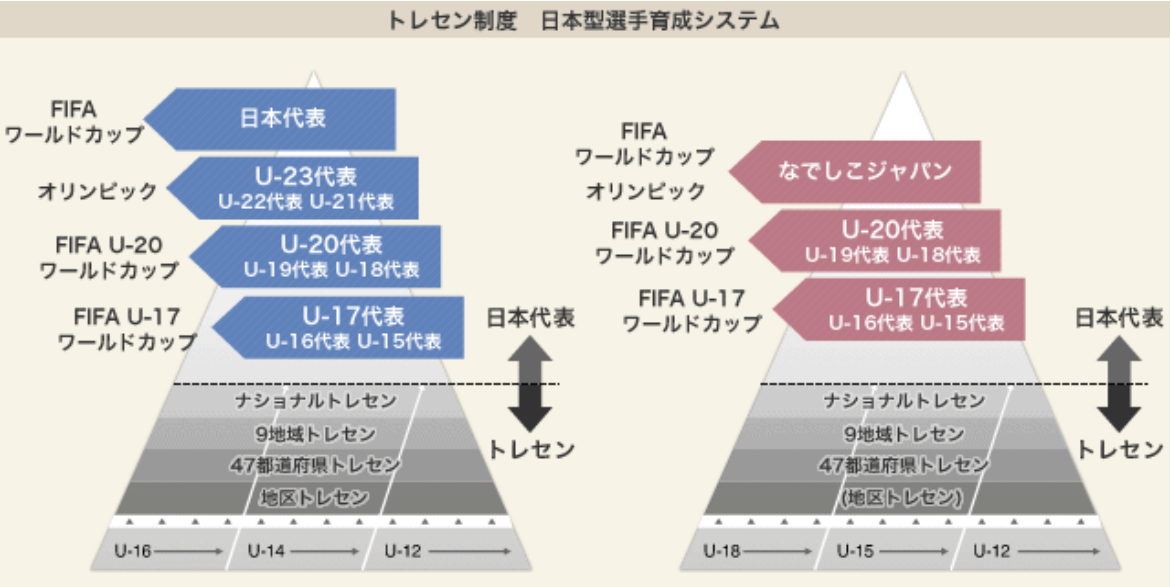
JFA トレセン(トレーニングセンター)制度

概要

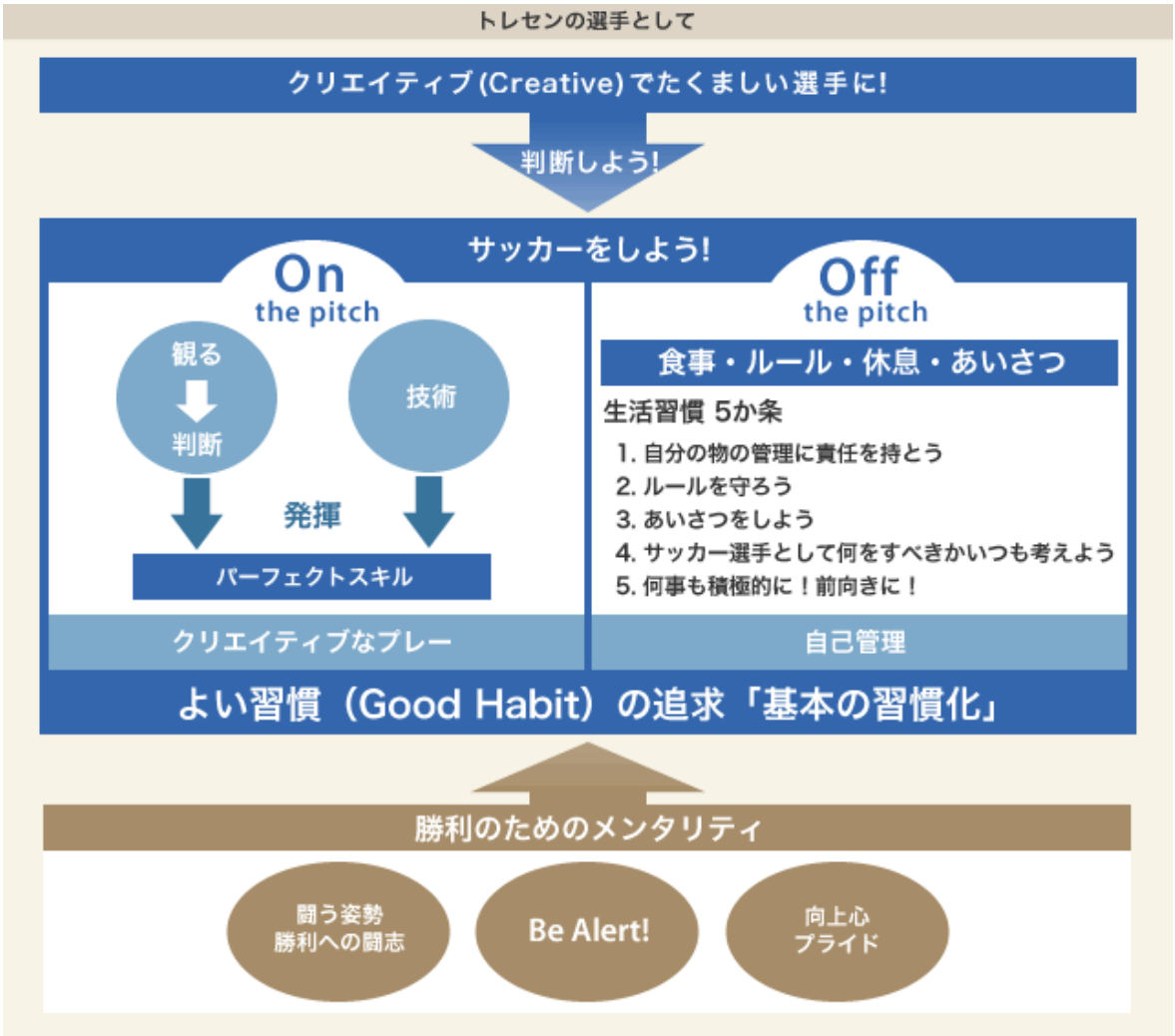
トレセンでは、チーム強化ではなく、あくまでも「個」を高めることが目標です。世界で闘うためには、やはり「個」をもっともっと高めていかなくてはなりません。
レベルの高い「個」が自分のチームで楽にプレーができてしまって、ぬるま湯のような環境の中で刺激なく悪い習慣をつけてしまうことを避けるために、レベルの高い「個」同士を集めて、良い環境、良い指導を与えること、レベルの高い者同士が互いに刺激となる状況をつくることがトレセンの目的です。
テクニックやフィジカルの面から、その「個」のレベルに合ったトレーニング環境を提供することは、育成年代において非常に重要な考え方です。



目的(U-12)

日本サッカーの強化・発展のため、

1.優秀な選手の発掘・育成
2.選手・指導者のレベルアップ
3. 選手・指導者の交流
4.トレセン（トレーニングセンター）制度の充実・発展を図る



off the pitch score

- [ ] いやなことは、いやとはっきりいえる
- [ ] 人のために何かしてあげるのが好きだ
- [ ] 自分で問題点や課題を見つけることができる
- [ ] 誰にでも話しかけることができる
- [ ] グループをうまくまとめることができる

- [ ] からだを動かしても、疲れにくい
- [ ] 自分勝手なわがままを言わない
- [ ] 新しいものごとに、すぐに慣れることができる
- [ ] 自分とちがう意見や考えを、受け入れることができる
- [ ] 先を見通して、自分で計画が立てられる

- [ ] あきらめずに目標に向かって努力できる
- [ ] 他人に親切である
- [ ] いつも自分の健康や安全に注意している
- [ ] お金やモノのむだ使いをしない
- [ ] 自由な発想ができる

- [ ] 人の話をきちんと聞くことができる
- [ ] 「ありがとう」、「ごめんなさい」が上手に言える
- [ ] 前向きに、物事を考えられる
- [ ] していいこと、してはいけないことの判断ができる
- [ ] 自分の気持ちをからだ全体で表現することができる

- [ ] いつも笑顔ですごしている
- [ ] 仲間の良いところに気づくことができる
- [ ] ひとつのことに打ち込むことができる
- [ ] だれにでも、あいさつができる
- [ ] 未来への夢と希望を持っている

- [ ] 人の心の痛みがわかる
- [ ] 自分のいいところ、悪いところを知っている
- [ ] イライラすることが少ない
- [ ] だれとでも仲良くできる
- [ ] 根気がある

- [ ] 人の悪口を言わない
- [ ] 小さな失敗をおそれない
- [ ] 相手の立場になって考えることができる
- [ ] わからないことは自分で調べる
- [ ] 小さなことで、くよくよしない

- [ ] 決まりやルールを守ることができる
- [ ] とても大きな声を出すことができる
- [ ] 身のまわりの片づけや掃除ができる
- [ ] 何事にも思い切って挑戦することができる
- [ ] 他の人の失敗を許すことができる

- [ ] 自分のことが大好きである
- [ ] 自分からすすんで何でもやる
- [ ] 自分に割り当てられた仕事はしっかりとやる
- [ ] 食べ物の好き嫌いが少ない
- [ ] 腹が立っても、おさえることができる

- [ ] おとなや年上の人と、うまくつきあえる
- [ ] その場にふさわしい行動ができる
- [ ] 生きていてよかったと思っている
- [ ] 自分の力で、問題を解決しようとする
- [ ] 嫌がらずによく働く

- [ ] さまざまな情報から必要なものが選べる
- [ ] 失敗しても、立ち直るのがはやい
- [ ] 仲間とうまくつきあえる
- [ ] 自分でできることは自分でやる
- [ ] 仲間の健康や安全に注意することができる

どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろくない』、『つまらない』、『などなど』、そんなものです。
それぞれの練習には、ちゃんとした目的や意味があります。適当にしたり、形だけできたり、時間だけ過ごしていてもけっして身につきません。