

# 今日の流れ

スライドを見ながらコーチの話を聞く



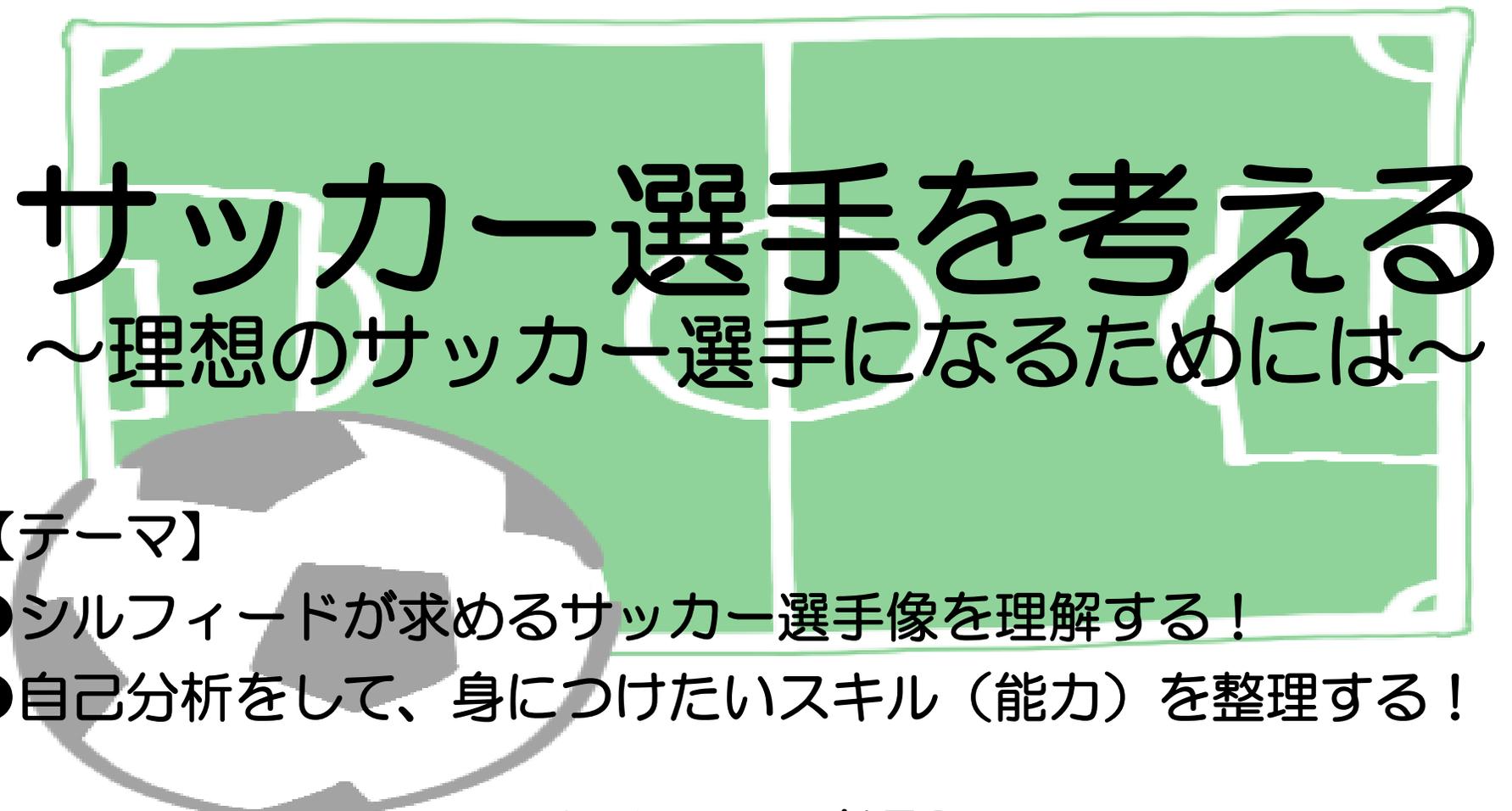
メモを取る、個人で考える



グループで発表する、話をする



まとめ・次回の連絡



# サッカー選手を考える

～理想のサッカー選手になるためには～

【テーマ】

- シルフィードが求めるサッカー選手像を理解する！
- 自己分析をして、身につけたいスキル（能力）を整理する！

シルフィードFC

# 1. サッカー選手に必要な要素（能力）

◎サッカー選手はどんな要素（能力）が必要ですか？

- テクニック
- スピード
- パワー
- インサイト
- 冷静な判断力
- 強いメンタル
- 人間性
- 努力

などなど…



シルフィードFCが、  
求める選手像は？

## 2. シルフィードFCが求める選手像

『ピッチ内外で  
輝ける選手』



# 3. ピッチ内外で輝ける選手とは？

## 1. 「ハードワークできる選手」

…精神的、身体的に苦しい状況でも積極的にプレーし続ける選手。

## 1. 「インサイトのある選手」

…認知-選択-実行が高い強度、高いレベルで発揮できる選手。

## 1. 「向上心のある選手」

…サッカーと学業の両方に一生懸命に取り組むことのできる選手。

## 1. 「自立している選手」

…挨拶などの当たり前前を当たり前前のできる選手。

## 1. 「規則正しい生活習慣を維持できる選手」

…サッカー以外のことも意識高く取り組むことのできる選手。

## 1. 「チームワークを高められる選手」

…ピッチ内外でチームのために全力で取り組むことのできる選手。

## 4. 自分はどんな選手？

- シルフィードFCが求める選手像に、近づいていますか？
- 自分になりたい選手、理想としている選手に、近づいていますか？

もう一度、自分の生活を振り返ってみよう。

ということで…**コーチからの宿題！**

# ☆コーチからの宿題☆

## ● ノートと筆記用具を準備！

- (1) 自分がどんな選手になりたいか考えてみよう。  
(具体的な選手名でもよい。)

例) ビルドアップを確実に行える選手、インiesta選手 など

- (2) なりたいと思う選手に必要な要素(能力)を3つ書こう。

例) 正確なインサイドキック など

- (3) 3つの要素を獲得するためにどんな努力をする？  
5つ以上書き出してみよう！(具体的に書くと良い。)

例) 練習を頑張る→パス練習を頑張ってインサイドキックを正確に蹴れるようになる。 など

# 【復習】ピッチ内外で輝ける選手とは？

## 1. 「ハードワークできる選手」

…精神的、身体的に苦しい状況でも積極的にプレーし続ける選手。

## 1. 「インサイトのある選手」

…認知-選択-実行が高い強度、高いレベルで発揮できる選手。

## 1. 「向上心のある選手」

…サッカーと学業の両方に一生懸命に取り組むことのできる選手。

## 1. 「自立している選手」

…挨拶などの当たり前前を当たり前前のできる選手。

## 1. 「規則正しい生活習慣を維持できる選手」

…サッカー以外のことも意識高く取り組むことのできる選手。

## 1. 「チームワークを高められる選手」

…ピッチ内外でチームのために全力で取り組むことのできる選手。

## 6. まとめ

ひとり、ひとりの頑張りがチームワークを高め、  
ひとり、ひとりの手抜きがチームワークを下げてしまう。

チームワークを高められる選手になるために、  
自分のため、チームのために全力で取り組もう！



“サッカー選手を考える” 完

ありがとうございました！

シルフィードFC