

おさらいとこれから

みんなでレベルアップしよう

- ZOOMミーティングで使ったノートを用意しよう
- ノートを見返しながら聞こう

1. 新型コロナウイルス

●新型コロナウイルスの流行

みんなが罹らないために、緊急事態宣言を発令

学校がお休みになる、STAY HOME

日常生活を守るため

元気であるため、生きているため

サッカーができなくなった

2. 理想のサッカー選手に

●シルフィードの理想の選手像

- ハードワークできる選手
- インサイトのある選手
- 向上心のある選手
- 自立している選手
- 規則正しい生活習慣を維持できる選手
- チームワークを高められる選手

ピッチ内外で
輝ける選手

3. サッカー選手の食事

●五大栄養素

- 炭水化物、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミン
- エネルギー、からだづくり、コンディショニング

●成長期に必要な食事

- 日常生活の分
- サッカーで使う分
- 成長するための分

●補食

- 食事がメイン、補食はサポート
- いつ、何を食べればいいのか
塩おにぎり？
鮭おにぎり？

4. フィールドの名前と目的

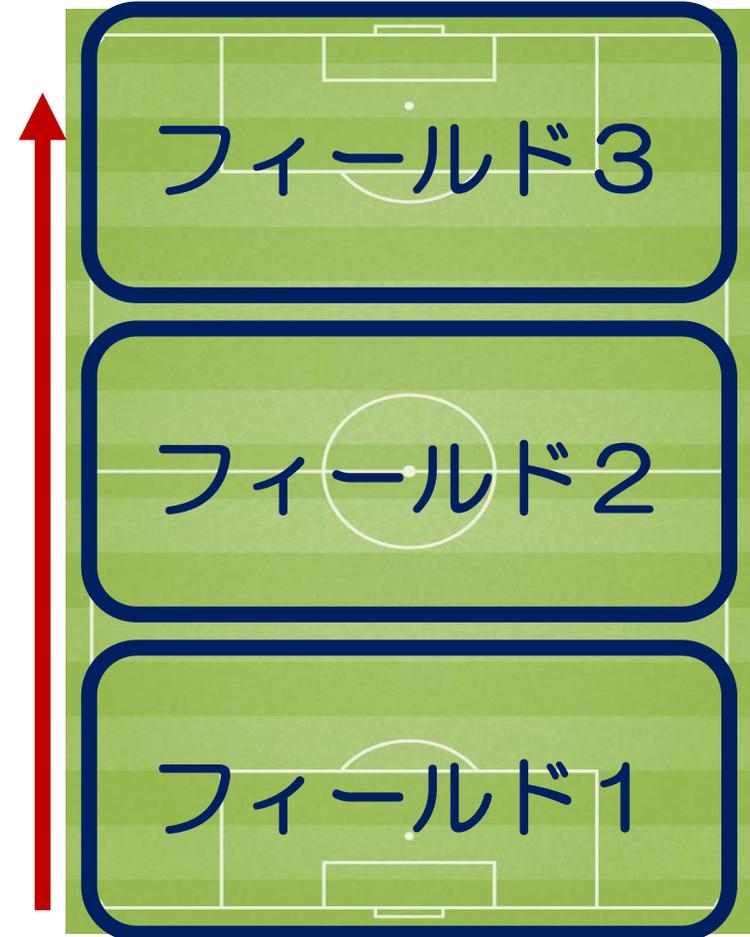
●フィールドの名前

【フィールド1】

【フィールド2】

【フィールド3】

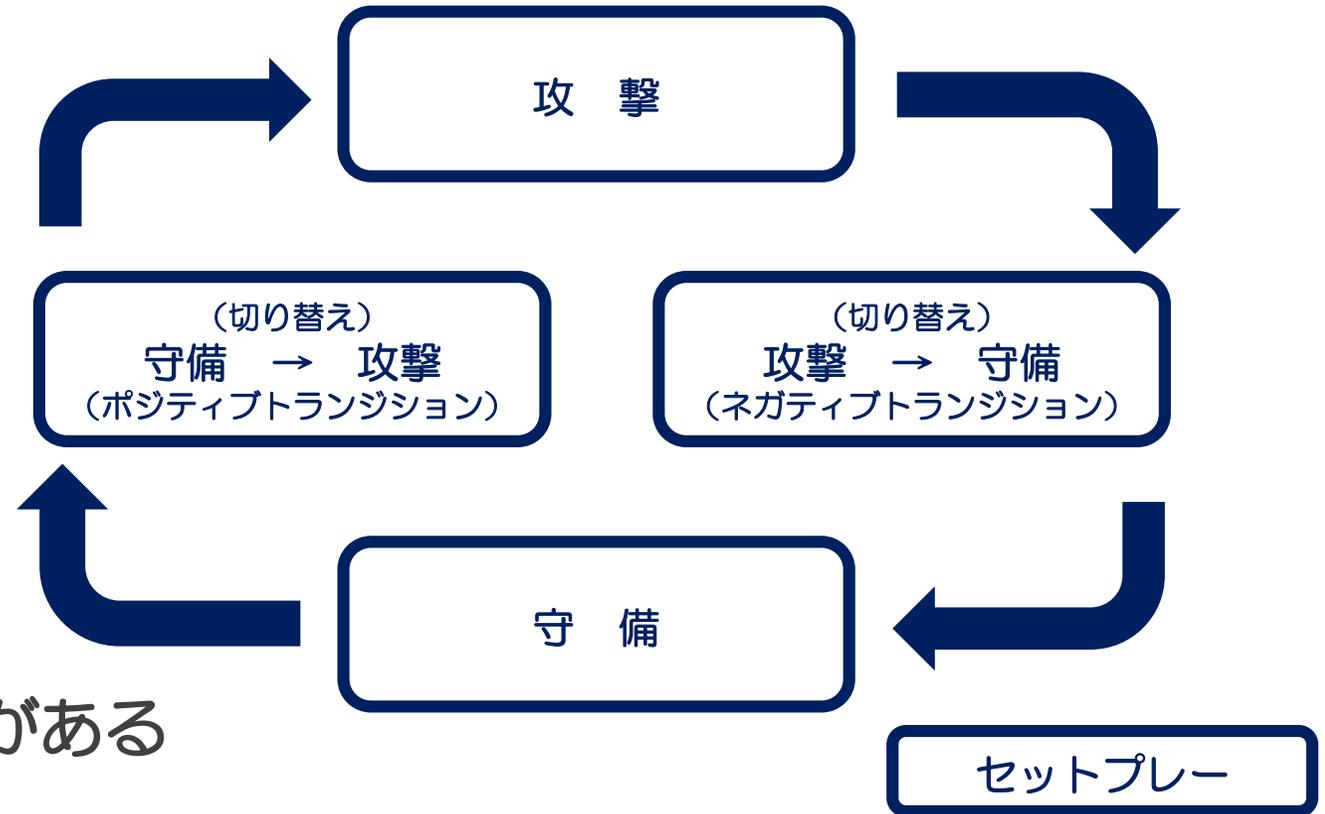
それぞれに目的がある、
目的はフィールドによって変わる



5. サッカーの局面（場面）

●サッカーには4つの局面（場面）がある

- 攻撃
- 攻撃 → 守備
- 守備
- 守備 → 攻撃
- セットプレー



それぞれに目的といろんな手段がある

6. できるようになったこと

●STAY HOME期間中に

- サッカーの知識
- 食事、栄養の知識
- 自分の考えを持つ
- みんなの前で発表
- サッカーのことを考える時間が増えた

ピンチをチャンスに変えて、
ピッチ内外で輝ける選手への一步を踏み出した！

7. 【やってみよう】 これからの自分

- (1) どんなサッカー選手を目指しますか？
実現するために自分にできることは？

発表のしかた

《みんなに応援してもらえる選手！》

自分のことは自分でやる、家の手伝いをする、
仲間を助ける、いつも全力でプレーする、
前向きに考える

8. 大好きなサッカーの時間

STAY HOME期間中のサッカーのない生活は、
楽しかったですか？幸せでしたか？

サッカーができる環境があたり前じゃないことを知った。

『普通』の生活ができる幸せを大切に、
『サッカー』ができることに感謝してプレーしよう！



大切なものに囲まれて、
大好きなサッカーを楽しむことができる。
「大切に思う気持ち」も、サッカーから僕がもらった、
大切な宝物。

リスペクト

おさらいとこれから 完

ありがとうございました！

