

アカデミージュニア保護者各位

令和3年3月吉日

シルフィードフットボールクラブ  
代 表 山 口 高 史

### アカデミージュニア所属選手の練習回数に関するお願い

平素は弊クラブの活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。早速ですが、表題の件についてお知らせさせていただきます。

現在、シルフィードFCアカデミージュニアでは、U10は「週1回のアカデミー練習+週2回のスクール練習」、U11・12では「週2回のアカデミー練習+週1回のスクール練習」の練習回数で活動しています。弊クラブでは、科学的根拠に基づき、練習回数は弊クラブの活動のみで充分だと考えておりません。

アカデミージュニア所属の選手には、弊クラブでの週末のゲームで最高のパフォーマンスを発揮できるコンディションを維持してほしいと考えております。そのために、最低でも週2日の完全休養日（練習を行わない日）を設けてください。オーバーワーク（練習のし過ぎ）は、疲労の蓄積による怪我のリスクの増大や集中力の欠如による練習効果の低下など、長期的視点での選手の育成に様々な面で大きな悪影響を及ぼします。

今後も他クラブ等のスクールへの参加は禁止とはいたしません、シルフィードFCでの活動のみで充分として捉え、コンディション等に影響がない範囲で参加してください。

また、選手はまだ小学生であり、様々な面で保護者の方の協力が必要となります。お子様のコンディションや練習の頻度が気になった際には、是非、身体を休めるように薦めてください。子供たちの将来の活躍のために「ストップ」をかけるのも、我々大人の大切な役割であると考えております。

### シルフィードFCアカデミージュニア 練習回数に関する指針

- 各カテゴリーの練習回数は弊クラブの設定した活動のみで基本的には充分である
- 最低でも週2日の完全休養日を設ける（土日を含む）
- 他クラブ等のスクールはコンディション等に影響のない範囲での参加とする

上記の指針で弊クラブは活動してまいります。弊クラブの定める基準を超える活動をしている選手には、こちらからお声かけさせていただき、保護者の方と相談等させていただきます。

我々クラブスタッフ一同は、選手の「ユース年代での活躍」を目標に、科学的根拠に基づき、指導にあたっております。選手の成長には、毎回の練習や試合で100%の力を発揮することが大前提として必要となります。改めまして、保護者の皆様には、選手のより良い成長のためのサッカー環境作りにご理解と協力の程よろしく願いいたします。