

# 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

- ・シルフィードアカデミーが求めるサッカー選手像を理解しよう
- ・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アカデミー

# 1. サッカー選手に必要な要素(能力)

サッカー選手には、どんな要素(能力)が必要？

- ・テクニック
- ・スピード
- ・パワー
- ・インサイト
- ・認知
- ・選択
- ・実行
- ・強いメンタリティー
- ・人間性  
など

シルフィードアカデミーが求める選手像は？

## 2. シルフィードアカデミーが求める選手像

「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？

## 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。

## 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

## 向上心のある選手

サッカーと学業を両立して、どちらも一生懸命に取り組むことのできる選手

# 4. 「ピッチ内外で輝ける選手」とは？

## 自立している選手

あいさつやサッカーの準備、片付けなどの当たり前のことを**当たり前**にできる選手。

## 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

## 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

## 5. 今の自分はどんな選手？

- ・シルフィードアカデミーが求める選手像に、近づいていますか？
- ・自分がなりたい選手、理想の選手に近づけていますか？

自分の生活を振り返ってみよう。

# 6. 目標を持とう

- ・具体的に、どういうことか、どんなことをできるようにしたいか。
- ・ノートに書こう。

## 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。

## 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

## 向上心のある選手

サッカーと学業を両立して、どちらも一生懸命に取り組むことのできる選手

## 自立している選手

あいさつやサッカーの準備、片付けなどの当たり前のことを当たり前に行える選手。

## 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

## 向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

# 7. 最後に

- ・目標に向かって、できることからやってみよう！
- ・「達成」した瞬間より、目標に向かっていている時間が成長している！
- ・「正解」も大事だけど、「こういうのはどう？」「ああいうのはどう？」も大事！
- ・全員が同じマインドを共有することが大事！

みんなで、強くなる！

# 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

ありがとうございました！

シルフィードFCアカデミー