

# 淑徳高校サッカー部

## 常在戦場

意味：「常に戦場にあるような気構えでことに臨め」

という理解が多いが実際は

「例え戦場で華々しい手柄をあげられずとも、意気消沈することはない。その後の政治力や策謀、すなわち知恵の使い方によって、戦場での武勲以上に実績を残すことができる。」

気を遣え 頭を使え 言葉を使え

用具・挨拶・礼儀・全体意識

勝負は23時間58分にある！

武器を磨け！それがお前の力になる！

3年間、ここに載っていることを繰り返し言い続けています。

# チームマインド

## 【その1 感謝の心を持ち視野を広げる】

自分がサッカーをするためには、相手がいて、グラウンドがあつて、審判がいて、用具があつて、保護者がいて、指導者がいて、運営役員の先生がいて、学校の支えがあつて、ユニホームを作ってくれる人たちがいて、天候条件があつて、それらが揃っていることが必要である。それら全てにリスペクトの心を忘れない。それを知ること、実践すること、**「他者の存在」を認知し、視野も拡大**する。メンタルも成長する。そのために

### ①試合前

・天候、グラウンド状況、相手の状況を確認

・審判や相手の指導者に笑顔で挨拶（キャプテンが代表して）

### ②試合中

・審判と良好なコミュニケーションをとる（ジャッジの基準の判断）

「ナイスジャッジ」の一声や、「握手」は有効

納得のいかないジャッジでも何も言わない すぐ立つ

・試合中は相手とは全力で駆け引きし、戦う

学校生活や家庭、受験勉強も同じ！  
気をきかず！判断をする！

・ファールを犯したら謝り、握手を促す

・見学者は味方・相手に対してネガティブな発言をしない

### ③試合後

・応援してくれた人に挨拶、相手チーム応援に挨拶

・マッチアップした選手とコミュニケーション

・試合中のことで疑問があれば審判とコミュニケーション

## 【その2 教え方の上手い人を探すより、自ら学び方の上手い人間になる】

高校受験では塾の必要性が高かったかもしれませんが、淑徳高校での授業はそのまま受験に対応できます。もちろん目指す学部系統によっては専門の予備校に行く必要が出てきたり、高校3年生になってからはある程度必要になってくることと思います。しかし、そうでない限りは皆さん自身の力で学習効率を高めていくことが可能です。たくさんの卒業生を輩出してきましたが、『第一志望の大学に合格する』生徒は下記の特徴があります。(あくまで傾向です)

### 【学業】

- ① 学校の定期試験で3年間常に上位  
⇒15位以内程度
- ② 授業内での吸収力が高い  
⇒そのため、塾やアドバンスなど余計に受講していない。使い方が上手い！  
⇒苦手な授業、苦手な先生からも必ず何か吸収して授業を終える
- ③ 人からのアドバイスを柔軟に受け入れる  
⇒まず試してみて自分用にアレンジする
- ④ 時間の使い方、質問の仕方が上手い  
⇒隙間時間の学習が上手い  
⇒疑問点を明確に抽出できている
- ⑤ 部活や行事に主体的に参加する  
⇒全て『当事者意識』が強い

### 【サッカー】

- ① 常にAチームに入っている  
⇒20人以内程度
- ② 練習での吸収力が高い  
⇒何を目的としたトレーニングか、何を習得すべきかがわかる。  
⇒自分自身に課題を課せる  
⇒指導者主導ではなく自分主導  
指導者の使い方が上手い！
- ③ 意見を柔軟に聞き入れて実行できる  
⇒まずそれを実行してみる
- ④ 時間の使い方、質問の仕方が上手い
- ⑤ 当事者意識が強い  
⇒挨拶も自分の意思。オフザボール

『よく頑張っているように見えるが達成できない人』の傾向

- ① 定期試験で上位に入らない『学べていない』  
⇒学校の授業に対応できていない。
- ② 塾やアドバンスに頼り切る  
⇒そこにいけば伸びると思っている  
(使い方が下手)  
⇒処理しきれず『学べていない』
- ③ 自分が信じている人の意見しか受け入れない  
⇒基本的に他人の意見を否定しがち
- ④ 時間の使い方、質問の仕方が下手  
⇒休むべきときと、やるべきときが逆  
⇒自分で考えるべきことと、質問すべきことが逆
- ⑤ 当事者意識が弱い  
⇒言われればやるけど自分からはやらない

- ① ずっとBチームに入っている  
⇒Aに入ろうと思ってない。
- ② 練習に参加すればよいと思っている  
⇒自主練などはしない
- ③ 自分のサッカー観を優先する  
⇒自分のスタイルから抜け出せない
- ④ 時間の使い方、質問の仕方が下手  
⇒左と同じく、逆
- ⑤ 当事者意識が弱い  
⇒自分からは挨拶できない。誰かに便乗する。オフザボールでボールを眺めている。

⑥ そもそもこういう文章を自分ごとに置き換えることができない。そもそも読んでない。

# 1 淑徳高校サッカー部 活動目標

目的：**都ベスト4**

目標：

- ① 都2回戦への進出を目指す
- ② リーグ戦で地区リーグを突破する

そのために

- ① 得点力向上 ②守備組織の確立 ③人間力の向上

そのために

- ①個人技術・個人戦術の向上
- ②コミュニケーションと我慢とフィジカル
- ③気づいて行動する

そのために

- ①練習中から常に試合を意識する。試合以上の強度を保つ。  
その中で発揮する技術と判断を身につける。
- ②聞く・発する・自制する習慣（意識して実行）。  
食事（栄養）・栄養補助・トレーニング量の増加
- ③先に気づいて挨拶  
自分の荷物の正しい状態を維持（周囲の状態とのバランス）  
困っている人に、配慮する人に気づく  
今何をすべきかを常に考える 価値基準の拡大

## 【チーム活動規則】

### ①挨拶の仕方

目的は『味方作り』！  
爽やかな挨拶は味方を作ります！

- ・先に気づいて自分から挨拶！味方を作る挨拶！
- ・誰かが挨拶してからではなく、自分の意志で挨拶

### ②話の聞き方

目的は『味方作り』！  
聞き方が上手い人は信頼を得ます！

- ・重心は真下
- ・腕は交差させない（真下）
- ・相手の目を見る
- ・人によって態度を変えない
- ・しっかりと返事をする
- ・聞いているフリではなく、理解する（頭の回転）

### ③会話の仕方（目上の人に対しても同じ）

目的は『味方作り』！  
相手の意見を受け入れる器量があると安心感が生まれます

- ・相手の言うことを、まずは飲み込む
- ・相手の意見を認めた上で、自分の意見を言う
- ・会話のキャッチボールをする
- ・お互いがより向上するような話し合いをする

### ④時間の使い方

時間が使えていない人ほど、『時間が足りない』と言いますね。

- ・8時から30分を図書室等での学習や清掃に使う（20時まで学習）
- ・練習開始時にはアップが完了している（アップの統一、統率）
- ・隙間時間には、必ず学習する（持ち歩く）
- ・オンよりオフを生かせ

## ⑤ 学び方の上手い人間になれ！

これが全て！

- ・ 日頃の授業を生かし定期試験は **15位以内**！
- ・ 体調不良を含む遅刻、欠席は自己管理能力の欠如
- ・ 怪我は日頃のケア不足、判断の遅れが招くもの
- ・ チームの道具にも当事者意識を持つ
- ・ 勝利を喜ぶだけ、負けを嘆くだけでなく、何を学ぶかが大切
- ・ 注意を受けるのはサッカー部単位だが、誉められるのは個人
- ・ 日頃から淑徳高校サッカー部の名を背負っていることを忘れるな
- ・ 今の自分は過去の自分の責任、未来の自分は今の自分の責任

## ⑥ 失敗への対処

失敗は隠すと問題になる。

共有すると財産になる。

- ・ 「失敗してよい」というが、消極的な失敗はするな
- ・ ただし、失敗しないように生きるな
- ・ 失敗したら、絶対に隠すな
- ・ 失敗は共有しろ
- ・ 失敗に対して、できうる限りの誠意をつくせ

失敗を恐れないことが、  
良い判断を生む！

## ⑦ こだわり方

- ・ 蹴り方、止め方にこだわれ。
- ・ 体の向き、場所、自然体にこだわれ。
- ・ 体幹にこだわれ。身体作りにこだわれ。
- ・ オフのポジションにこだわれ
- ・ ボール以外を観ることにこだわれ

本当に基本的な部分にこそ、こだわりを持つ。勉強も同じ。

## ⑧優先順位について

自分が優先だと結局すべての優先順位が狂う

- ・ 関わる人が多い物事を優先せよ。自分の仕事を優先するな。
- ・ 個 < グループ < チーム
- ・ 見えるところより、見えないところを優先せよ
- ・ 目上や老人を大切にせよ そこから学べ
- ・ 量より質
- ・ 質より量
- ・ 筋トレより体幹
- ・ 塾より学校 講習より自学
- ・ 学力より 人間力

## ⑨練習の仕方

基本的スタンスを重視！

- ・ 練習ゾーンを上げる（試合感を持ってトレーニングにのぞむ）
- ・ レガースを着用する
- ・ 淑徳サッカー部の練習着を着用する
- ・ 声の質（2グラは大きな声は出せません。質で勝負）
- ・ 主体性を失わない（指導者に全てを託さない）
- ・ テーマの理解と意識
- ・ サッカーの原理原則、優先順位を常に頭に入れておく
- ・ 自主練習を行う（集合1時間前に現地入りし自主練習する）
- ・ 1回のミスを決への糧とする **ミスを言語化する。**

## ⑩サッカーの続け方

- ・サッカーが好きである気持ちを忘れない
- ・苦しいときこそ楽しむ。挫折があるから楽しい。
- ・いつも自分のベストプレーを思い描く
- ・日々自分のプレーに課題を持つ
- ・3倍の努力なんて必要ない。自分の限界+1を積み重ねろ
- ・技術をみがけ　・かけひきを学べ
- ・勉学と両立しろ　　・感謝の気持ちを常に抱け

「ボールを持てば私が主役だ。決定するのは私で、  
だから創造するのは私だ。」　　～ヨハン・クライフ～

## ⑪体の作り方

すべて『自分の意志で』が大切！

- ・早起きをする
- ・練習後のおにぎりは学食から配布（30分以内に食べる）
- ・プロテインを摂取する（30分以内に）
- ・姿勢を意識（授業中、歩き方、正しい服装）←立腰推奨
- ・体幹トレーニングを正しい手順で行う
- ・家庭での食事量を増やす（合宿の量が通常になるように）
- ・アスリートの体の作り方を理解する

## 大会へ向けての食事管理

### 試合3日前までの食事（アスリート用栄養フルコース型）

①主食(エネルギー源)	糖質	ご飯、パン、めん類
②おかず(体作りの材料)	タンパク質、脂質、鉄	肉、魚、卵、豆腐、プロテインパウダー、ミネラル補助食品
③野菜(体調の調節)	ビタミン、ミネラル、食物繊維	具沢山味噌汁、煮物、サラダ、ビタミン補助食品
④果物(体調の調節)	ビタミンC、糖質、食物繊維	果物、100%ジュース、ビタミン補助食品
⑤煮干など(体作りの材料)	カルシウム	煮干、ヨーグルト、わかめ、カルシウム補助食品

#### 【試合1週間前から】

##### ☆カーボローディングの実施

→ 糖質の貯蔵量は決まっているが、一時的にその貯蔵量を増やす方法（糖質がエネルギーとして使われる）

- ・ 1～3日目は糖質のエネルギー比を全体の55%前後にする。
- ・ 4～6日目はおかずを減らし、糖質の割合は75%前後にする。

練習量は徐々に落としていく。

#### 【試合3日前～前日】

おかずの量を減らし、糖質の量を1.5～2.0倍にする。

※前日は油っこいものを避ける。

#### 【試合当日】

##### 《朝食》

高糖質、高ビタミン、低脂肪かつ腹8分目　ご飯、パンや果物、麺類、100%ジュースなど。

サプリメントを使用してビタミンB、Cを多めに摂る。

糖質・・・脳のエネルギー：試合中の集中力を持続

アミノ酸・・・集中力の持続

##### 《試合3～4時間前》

試合時には胃の中をカラにしておきたい。（運動中には消化にエネルギーをあまり使えない）

→この時間帯には消化のいいものを食べる。

### 《試合直前》

1時間をきったら、ゼリー、アミノ酸サプリ、ドリンクからエネルギーをとる。

### 《試合中》

水分を十分にとる。糖質も確実に摂取する。

糖質濃度は6%とする。種類はマルトデキストリンが最も速く吸収される。

(AQUARIUSが4.8%、DAKARAは3.7%、燃焼系アミノ式は4.6%、ポカリスエットは6.7%、エネルギーは5.5%、MIUは4.8%、アミノサプリは6%の糖質濃度)

### 《試合後》

終了30分以内に糖質とタンパク質を3:1の割合で摂ると筋肉や体力の回復に効果的。

アミノ酸を摂ることでタンパクの合成を促進したり疲労回復が早くなる。

試合が終わってダウンするだけは今日で終わり。

### ☆食事のトレーニング

#### ①朝型の食べ方をする。

朝食をしっかり摂ると胃が大きくなり、その後もしっかりと食べることができる。

#### ②よく噛んで食べる。

特に試合の日はストレスがかかり消化に時間がかかります。食事を吸収できる体作りを。

#### ③水分補給の計画性。

運動前や運動中にしっかりと水分補給をすること。練習後にはがぶのみしない。

プロ選手は夏場でも朝からどんぶり物をしっかりと食べて栄養補給し、12時間睡眠によって疲れを残しません。

自己管理で食トレを重視。

1年間、投げ続けるためにはしっかりと体を作ることが大事だし、それができれば自然と技術も伸びてくる。体づくりを怠るようだといい選手にはなれないと思っている。

ダルビッシュ有

## ⑫心の作り方

～松井秀喜に学ぶ「努力型人間」が大成するための条件～

日本スポーツ心理学会会員 鹿屋体育大学助教授 児玉光雄 著

- ・ 大成する人は結局小さな努力を積み重ねる苦労人なのである。
- ・ 成功は小さな努力の結晶である。
- ・ 基本を叩き込んでから量をこなす。
- ・ 心を開いて人の話に耳を傾ける。これは大切なことである。
- ・ 自信とは文字通り「自分を信じる」ことである。自信がない人間は逃げる。失敗したくないからやらない。だからますます自信がなくなる。悪循環である。
- ・ 人間の脳には無意識のフィードバックにより、反復運動を質の高いものに変化させてくれる自動誘導装置が備わっている。とにかく下手でも何でもいいから数をこなす。
- ・ 人間が成長するのは、ほめられた時ではなく叱られた後である。
- ・ 重圧のかかった状況で「挑む」か「逃げる」か、そこに一流と二流の差が凝縮されている。
- ・ 一見不可能に思えることにも果敢に挑むチャレンジ精神こそ大成する人に与えられた才能
- ・ 松井にはその野球人生の中で一貫した一つの哲学がある。  
「素振りを究める者は打撃を制す」という信念。
- ・ 感謝の気持ちこそ仕事の大きなパワーとなる。現状に不満を並べることは簡単。しかし、あなたの身の回りから不満がなくなることなど、あなたがこの世を去るまであり得ない。不満を抱きながら仕事をしてもらくな事はない。  
感謝を忘れた人間から幸福はスルリと逃げていく。
- ・ 人生とは「妥協しようとするもう一人の自分との果てしない真剣勝負」である。
- ・ 「できない」「やりたくない」「難しい」という否定的な言葉を頻繁に発する人が、人生に幸福を抱くことなどあり得ない。
- ・ あなたの感じている自分の短所を見つめ直してみよう。ひょっとしたら、それはあなたを伸ばしてくれる長所かもしれない。弱点を克服する努力が一層人を成長させる。
- ・ 大成する人とは結局「努力の人」なのである。妥協を許さず、毎日自分の能力を磨くことに命をかける。  
これこそ人生を成功させる最強の心理法則である。大成する人は「量が才能を作る」という真実を頭の中に叩き込んでいる。とにかく量をこなす人間が大成する。
- ・ 見えないところで努力する。松井が一番大事していることである。  
「自分は才能に恵まれていない」と不満をもらす人間は怠惰な人間である。
- ・ 仕事にこだわりを持って好奇心を絶やさない。大成するには、この心構えが必要である。

「勝ったりゴールしたりする、  
あの一瞬の喜びを知っているから、  
だからどんなことも乗り越えられる！」

～三浦知良～

「僕はジダンやラウルのような美しさはないから、  
ただがむしゃらに頑張るだけさ」

～ネドベド～

「僕の知っているドーピングはただ1つ、努力です」

～R. バッジョ～

全てが神次第なら祈ればいい。  
でも全てが自分次第なら、努力するしかない。

～KING KAZU～

自分が日常的にやるべきことを書こう。日常を変える！