

素晴らしい選手になるために。

ピッチ内では。。

「技術」「戦術」「フィジカル」「メンタル」「コミュニケーション」

が重要。

どれか一つ欠けてもいけないので、バランスよく向上させることが望ましい。

ピッチ外では。。

「良い食事」「良い睡眠」「良い勉強」「良い休み」

が重要。

「良い食事」

3食しっかり食べる。

栄養バランスを考え、ビタミン補給はもちろん、炭水化物やタンパク質の補給を。

特に、トレーニング後や試合後30分以内の栄養補給が望ましい。

練習前、試合前は3時間前に食事を終えることが望ましい。

お菓子や炭酸の飲み物はできるだけ取らない方がいい。(お菓子は栄養がないため、炭酸はお腹が膨れるため、いい食事ができない可能性がある)

### 「良い睡眠」

寝る子は育つと言いますが、まさにその通り。

早寝、早起きが理想である。

ゴールデンタイム(成長ホルモンの分泌が活発な時間)は入眠後3時間以内で深い眠りになった時になる。

休みの日には昼寝も効果的に使うと良い。

### 「良い勉強」

学校での勉強、家に帰っての勉強はもちろんのこと、サッカーの勉強も大事。

学校では、教科書、黒板(ホワイトボード)を見て勉強する。

同じく、サッカーも映像を見て動き方やプレーの仕方を覚える。

自分のトレーニング映像や試合映像を見ると収穫、反省ができるので、活用してもらいたい。

## 「良い休み」

休息も重要な要素。

身体のケア、心のリフレッシュ、家族との時間を大切に充実した休みを取ってほしい。

家は安らぎの場として環境整備に力を入れていただきたい。

## 積極的休養

外でのお出かけや散歩など、運動を入れた休養

## 消極的休養

家でのんびり、体を動かさない休養

過ごし方を大切にして心と体に余裕を持った状態になるように良い休みを送ってほしい。

子供の成長は関わる皆さんの協力があるからこそ。  
時には相談し、コミュニケーションを取りながら成長のサポートをお願いします。