

ガンバ堺ニュース 7月

《意識の高い選手になろう！》

○「意識」とは

サッカーではよく、「意識」が高いとか低いとかいう言い方をします。ここでいう「意識」とはどのようなことなのでしょう。それはつまり、サッカーがうまくなりたい、良い選手になりたい、試合に勝ちたい。などといった、向上心や意欲のことをいいます。意識の高い選手とは当然このような向上心や意欲を常に抱いているのです。

○意識の高い選手になるために、ガンバ堺ニュースや普段からコーチが言うことに気をつけていますか？

- ・食生活、トレーニング後の栄養補給など（おにぎり、バナナ、ゆで卵、牛乳、果汁100%ジュースなど）
- ・トレーニングや試合に臨む姿勢（テーマへの意識、ウォーミングアップ、ストレッチクールダウン、体幹トレーニング、休養、試合の合間の過ごし方、試合前夜の早寝、など）
- ・ストレッチをするなどして柔らかい身体をつくる（筋肉が硬い、関節可動域が狭い選手は、自分の可能性を狭くしています。中学生年代までに確実に広げておこう！）
- ・普段の姿勢・歩き方（猫背、ガニ股でひざが開くような歩き方、つま先や踵を地面にすって歩く、大股で歩くなど、良くない癖があるとサッカーの動作にも悪い影響を及ぼすでしょう。）
- ・苦手なことの克服（リフティングやボールタッチ、持久力・体力・筋力など）
- ・学校生活・勉強（学校での態度、成績が悪い選手は、進学できる高校も限られ、サッカー推薦も難しくなります。）
- ・常に自分で考えて行動する。今、自分は何をしないといけないのか、何が最も大切か。私生活、学校、サッカー中、色々な場面にて。

《責任感を持って、自ら積極的に行動をしよう！》

常日頃から各コーチが選手みんなに話していることではありませんが、グラウンドだけでなく、オフ・ザ・ピッチ（＝学校生活や各家庭の日常生活）においても、ガンバ大阪堺に所属する選手として、責任ある行動ができるようになりましょう。グラウンド、学校、どんな場面でも、何事も人に任せたり、人のせいにしたりのではなく、状況に応じて何をすべきかを考えて、自分から積極的に動きだせるようになることが大切です。一人一人のそういった意識がサッカーのプレーにも影響してくるのです。

ガンバ堺の選手には、練習や試合の行き帰りをガンバのサッカーウェアを着て行動するように伝えていきます。その理由は、ガンバアカデミーの一員としての自覚と責任感を持って、行動できるようになってほしいからです。例えば、電車・バス・試合会場・公共の施設においても、振舞い・態度・服装などに気をつけていなければいけません。

「ガンバアカデミーの選手としての責任ある行動」とはどんなことなのか？自分が考えるその基準が甘くないか？ガンバ堺の選手全員が、今一度、改めて考えてみましょう。