

ガンバ堺ニュース 3月

《強いサッカー選手になるために欠かせない食事！！》

◎必ず朝食を食べましょう。毎日出来るだけお米を食べましょう。(無駄な添加物・脂質がお米より多く含まれるパンではなくお米を。パンでは、バター・マーガリン・ジャムなど余分な脂質や砂糖も摂りがちです)そして、可能ならばおかわり(おちゃわん2杯以上)しましょう。

◎好き嫌いをなくしましょう。サッカー選手に遠征はつきもの。サッカー選手としての本来の姿は、家庭の中ではなく、むしろ遠征先ではないでしょうか。嫌いな食材を減らしていくのはもちろん、家とは違う雰囲気、味付けにも順応できる逞しさが重要です。

◎練習後、30分以内に補食を！(理想は15分以内にタンパク質・糖質・ビタミンを摂取。)

疲労回復・体づくりに大きく影響します。成長期において、3か月、半年、1年、3年、5年と続けていく選手と、やらない選手との間には歴然の差が生じます。是非習慣化しましょう。(例:おにぎり、バナナ、ゆで卵、豆乳、牛乳、果汁100%ジュースなど)そして帰宅後、改めてガッツリ食べましょう!!!

我々は日頃から、指導現場に於いても、選手たちにスポーツ選手としての食事の重要性を説いているつもりです。しかし、こちらがいくら指摘したところで、一年、二年たってもなかなか改善出来ない子どもたちが多くいるのも事実です。これはサッカーのプレーにおいても、何事においても同じ事かもしれませんが、結局、人から無理にやらされているようでは変わりません。本人が自分で気づき、良くしたい、改善したいと本気で思い、自分で考えて行動に移して初めて、少しずつ変化していくのです。その本人の心に火をつけるべく、我々も時に厳しい言葉を投げかけてみたり、あえて放任してみたりと色々試行錯誤するのですが、上手くいかないことも多々あります。急に環境を変えることは難しく、急に食が太くなったり、体つきが変わったりするわけではありません。習慣化するには時間もかかるので、各ご家庭でコツコツと積み重ねていき、本気になり始めた子どもを上手にサポートしてあげてください。

最後に、食事本来の目的を決して見失わないで下さい。食事とは美味しく、楽しいもののはずです。だからこそ、食事に対する上記の取り組みは、まずは、本人の自発的な気持ちを優先してみたいかがでしょうか。

《お知らせ》

※3/27(土)~4/7(水)の春休み期間は、活動場所と時間が変更となっております。

お間違えないようお願い致します。

※ 春休み期間中スクールコースの選手も、何回でも練習に参加出来ます。(練習試合は不可)ご都合の良い日に、いつでもお越し下さい。選手コースは試合が入る可能性があります。

《JY・Jr. 公式戦情報》

-J4- OFA 第4回大阪府U10サッカー大会 スポーツデボカップ 中央大会

1回戦で敗退したものの、随所に個々の特徴が出たよいプレーがあり、素晴らしい成長が見られました。また新たなチャレンジに向けて、コツコツ練習をがんばりましょう!