

ガンバ堺ニュース 9月

《自分のことはできるだけ自分で！！》

◎コーチへの電話連絡は自分でしよう

練習・試合に参加するのは親ではありません。選手自身です。中止や試合場所の確認、Sgrum 予定、欠席連絡等は、出来るだけ自分でコーチに連絡しましょう！！

◎サッカーの用意は自分でしよう

忘れ物をしたとき、「お母さんがカバンに入れ忘れた」などと人のせいにする選手がよくいます。サッカー用具を使うのは自分で、忘れ物をして一番困るのも自分です。忘れ物をしてすぐ保護者に持って来てもらおうとする選手もいますが、自分の責任で忘れ物をして、その結果、試合に出られない、練習に参加できないことになれば、それはよい経験ではないでしょうか。そのような経験から、「もう忘れ物をしないぞ」というような気持ちが芽生えてくるはずです。また、サッカー用具に関して、自分で名前を書く、自分で用意・管理をする、といった習慣を身につけましょう。そのことによって、例えば何かサッカー用具がなくなった時、自分で気がつき、「練習場に忘れたのかな？」などと考えるようになります。また、サッカー用具を忘れてたり、失くしてしまったりして困る環境があれば、ものを大切にすることを自然と身につけてくるでしょう。

◎練習・試合の場所、行き方を自分で調べよう

試合会場へは、調べるところから出来るだけ自分で行き、行けるようになりましょう。集合時間に遅れたり、道に迷ってたどり着けなかったりするのよい経験！次回からそうならないように自分自身で工夫することを覚えればいいのです。

上に挙げたことはほんの一例にしかすぎません。サッカーのことにおいて自分で出来ることは他にも山ほどあるはず。はじめは くつひも を結ぶこと、ひとつとってみても難しいことかもしれません。しかしずっと保護者に頼りきってはい、いつまでたっても自分で出来るようにはなりません。サッカーも同じです。コーチや、ちょっと上手な選手に頼ってはい、いつまでたっても自分が伸びていきません。もちろん協力することは何においても大切ですが、自分で出来ることは一つ一つ自分で出来るようになっていきましょう！！

《コロナ・風邪対策》

10代のコロナ感染が増えており、風邪の流行る季節にもなって来ます。自己管理に気を付けよう！

◎休養（睡眠）をしっかりととりましょう。

◎トレーニング後は必ず着替えて、できるだけ早く家に帰り、ご飯を食べましょう。家の遠い人は練習後、おにぎり、バナナ、パン、ゆで卵などで栄養を補給しましょう。（運動後30分以内に食事を取るのが理想的）

◎帰ったら手洗い・うがい・消毒を欠かさず行ないましょう。

◎体調が悪くなってしまったら無理しないこと。