

# 『<sup>ど</sup>努力<sup>りょく</sup>』のすすめ

ラソス香月SSC 代表/監督 永倉克哉



サッカー少年にとって、努力とは…？

**足が速い（短距離走）こと？ 身長が高いこと？**

**パワー（筋力）があること？ 高いシューズやかっこいいユニフォームを着ていること？**

そうではありません。それらはどれも生まれつき(DNA)によって決まったり、お金の問題であったり、必ずしも努力とは言えないことばかりです。では『努力』とは？ 私は次のように考えています。

- 1 ボールリフティング（高学年なら両足で500回～600回はあたりまえ）
- 2 ストレッチ（体がやわらかいことはスポーツ選手の基本・毎日の習慣）
- 3 マラソン（中距離・長距離走）が速い・スピードに変化があること
- 4 きき足とは反対の足のキック・ヘディングが上手なこと
- 5 テクニックがあること・リズムとタイミングがよいこと
- 6 サッカーノート（サッカー日記）を毎日つけていること
- 7 感謝の気持ちをもって、毎日練習していること



■ あいさつ・返事・時間を守る・早寝早起き・じゅうぶんな睡眠・食事(栄養フルコース型)などは当然毎日行います。

以上のことは、たとえ生まれつき運動神経が発達していても努力していなければ上達しません。逆に、それほど運動が得意でないとしても、努力さえすればどれもナンバーワンを目指せます。だからこそ、大切なのです。だからこそ、必ずできるようにならなければいけないと思うのです。今はスピードやパワーで勝っても、今は体の大きさに勝っても、今は活躍しているように見えても将来も勝るとは限りません。しかし、今、『努力家の性格』を身につけ、テクニックを身につけておけば将来必ず大きく成長することができるのです。必ずよい選手になることができるのです。だからこそ、私は上記のことができている子どもを『**努力している選手**』として信頼するのです。

☆ あなたは努力をしているといえますか？ 努力不足の選手になっていませんか？

**世界で最も人気のあるスポーツ『サッカー』に関わっているラソス香月SSCのみなさん。  
ぜひ、『毎日ひたむきに努力を続けるサッカー少年』になってください。期待しています！！**